

家庭数

8・9月 よていこんだて表

平成30年度 さいたま市立春岡小学校

日曜 日(曜)	献立 メニュー	主 食	牛乳	主 な 食 品			エネルギー
				お か す	力や熱になる(黄)	血や筋肉をつくる(赤)	
8月 29日(水)	ハヤシライス (白飯)	牛乳	海藻サラダ プリン	米 油 小麦粉 砂糖 でん粉	牛乳 豚肉 海藻 豆乳	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマトピューレ セロリー だいこん きゅうり とうもろこし	681kcal 21.5g
30日(木)	白飯 味付けのり	牛乳	肉じゃが からし和え	米 じゃがいも 油 砂糖	牛乳 豚肉 のり	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ もやし	589kcal 21.5g
31日(金)	フラワーロール	牛乳	ハンバーグのカクテルソース 野菜スープ	パン でん粉 油 小麦粉 じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ たもぎだけ	666kcal 25.0g
9月 3日(月)	白飯	牛乳	酢豚 春雨サラダ	米 砂糖 油 ごま ごま油 でん粉	牛乳 豚肉	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン 干しいたけ もやし きゅうり	599kcal 23.1g
4日(火)	コッペパン (スライス)	牛乳	スラッピージョー マカロニスープ	パン 油 パン粉 マカロニ	牛乳 豚肉 ひよこ豆 ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ だいこん	542kcal 22.3g
5日(水)	☆わかめごはん	牛乳	さばの竜田揚げ みそ汁	米 油 でん粉	牛乳 わかめ さば 豆腐 みそ	たまねぎ こまつな ねぎ だいこん	550kcal 22.6g
6日(木)	白飯	牛乳	ジャージャー豆腐 ピリ辛和え	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	牛乳 生あげ 豚肉 みそ わかめ	干しいたけ にんじん ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく もやし えのきだけ	640kcal 26.1g
7日(金)	ポークカレー (白飯)	牛乳	手作りの福神漬け 冷凍パイ	米 油 バター 小麦粉 砂糖	牛乳 豚肉 チーズ	にんじん たまねぎ じゃがいも にんにく しょうが りんご きゅうり だいこん れんこん なす パイン	645kcal 20.2g
10日(月)	きつねうどん (地粉うどん)	牛乳	ポテトコロッケ ごま和え	地粉うどん 砂糖 油 ごま ポテトコロッケ	牛乳 鶏肉 油あげ わかめ	にんじん ねぎ 干しいたけ キャベツ ほうれんそう	660kcal 25.5g
11日(火)	白飯	牛乳	鮭の塩焼き 豚汁	米 じゃがいも 油	牛乳 鮭 豚肉 豆腐 みそ	ねぎ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく	585kcal 29.2g
12日(水)	ツイストパン	牛乳	ポークビーンズ コーンサラダ	パン じゃがいも 油 砂糖	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレ キャベツ きゅうり とうもろこし	635kcal 27.1g
13日(木)	☆豚肉と小松菜 のチャーハン	牛乳	ししゃもフライ わかめスープ	米 砂糖 油 小麦粉 ごま ごま油	牛乳 豚肉 ししゃも わかめ	にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな たまねぎ	575kcal 23.2g
14日(金)	白飯	牛乳	マーボー豆腐 ナムル	米 油 砂糖 ごま油 でん粉 ごま	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり	605kcal 26.0g
18日(火)	☆きのこごはん	牛乳	あじの照焼き 根菜汁	米 油 砂糖 さといも	牛乳 油揚げ あじ 豚肉	干しいたけ しめじ たもぎだけ こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ こまつな	547kcal 28.8g
19日(水)	白飯	牛乳	じゃがいもの肉みそソース 香り漬け	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 みそ	たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり	599kcal 21.2g
20日(木)	黒パン	牛乳	さつまいものシチュー ひよこ豆のサラダ	パン さつまいも 小麦粉 油 バター 砂糖	牛乳 ベーコン 鶏肉 白花豆 チーズ ひよこ豆	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり キャベツ	636kcal 22.5g
21日(金)	ドライカレー (白飯)	牛乳	こんにゃくサラダ	米 小麦粉 油 砂糖	牛乳 豚肉 大豆 海藻	たまねぎ にんじん ごぼう 青ピーマン レーズン にんにく しょうが こんにゃく だいこん きゅうり	592kcal 23.2g
25日(火)	豆腐ラーメン (中華めん)	牛乳	春巻き きゅうりのしょうゆ漬け	中華めん 砂糖 油 でん粉 ごま油 はるさめ	牛乳 豚肉 豆腐	しょうが にんじん ねぎ こまつな たけのこ キャベツ 干しいたけ きくらげ きゅうり	681kcal 25.9g
26日(水)	はちみつパン	牛乳	じゃがいもとコーンのミルク煮 フレンチサラダ	パン じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖	牛乳 鶏肉 ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん	592kcal 21.2g
27日(木)	白飯	牛乳	カレーの竜田揚げ 沢煮椀	米 油 砂糖 でん粉	牛乳 カレイ 豚肉 生揚げ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	590kcal 26.2g
28日(金)	☆チキンライス	牛乳	オムレツのバーベキューソースかけ チンゲン菜スープ	米 バター 油 砂糖 でん粉	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵	トマトジュース にんじん たまねぎ トマトピューレ マッシュルーム ピーマン にんにく アップルソース チンゲン菜 しめじ	554kcal 22.4g

今月の平均栄養価：エネルギー 608kcal たんぱく質 24.0g
所要栄養量の基準：エネルギー 640kcal たんぱく質 24.0g

食塩 2.5g
食塩 2.5g未満

・☆印は、給食室で炊くご飯です。
・天候等による食材調達都合により、献立が変更になることがあります。
あらかじめ、ご了承ください。