





日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
8/30 金	フラワーロール (乳不使用)		まめとソーセージの トマトに こまつなとわかめの サラダ ももゼリー	牛乳 ウインナー 大豆 ひよこ豆 わかめ	フラワーロール(小麦) じゃがいも 砂糖 油 ごま油	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト(缶) こまつな きゅうり コーン もも果汁	チキンガラスープ トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 食塩 こしょう しょうゆ りんご酢	602 kcal 20.8 g
9/2 月	ごはん		マーボー豆腐 ちゅうかきゅうり	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ きゅうり	チキンガラスープ しょうゆ 酒 トウバンジャン 食塩 しょうゆ りんご酢 一味唐辛子	572 kcal 25.2 g
3 火	ちゅうかどん (ごはん)		まめといもの あおのりふうみ	牛乳 豚肉 いか 大豆 あおのり	米 油 でん粉 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが	しょうゆ 酒 チキンガラスープ 食塩 こしょう オイスターソース	605 kcal 23.8 g
4 水	ツイストパン		しろはなまめの クリームに ひじきサラダ なし(北区 町田農園)	牛乳(飲用・調理用) 鶏肉 白花豆 チーズ ひじき	ツイストパン(小麦・乳) じゃがいも 油 小麦粉 パター 砂糖	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん なし	食塩 こしょう ローリエ粉 チキンガラスープ しょうゆ みりん りんご酢	600 kcal 20.2 g
5 木	ごはん		ホキのやくみソースかけ かきたまじる れいとうみかん	牛乳 ホキ たまご	米 でん粉 油 砂糖 じゃがいも	ねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな みかん	しょうゆ りんご酢 食塩 自然だし	608 kcal 23.0 g
6 金	ごもくうどん (じごなうどん)		こいわしフライ ごまずあえ	牛乳 豚肉 油揚げ なると こいわし	うどん 砂糖 小麦粉 パン粉 油 ごま	にんじん ほししいたけ ねぎ えのきたけ こまつな キャベツ	自然だし みりん しょうゆ 食塩 りんご酢	606 kcal 24.5 g
9 月	ごはん		ピリからにくじゃが チョレギサラダ	牛乳 豚肉 わかめ のり	米 じゃがいも しらたき 油 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり こまつな	しょうゆ 酒 コチュジャン 自然だし 食塩	572 kcal 22.1 g
10 火	ごはん (しんまい)		さばのねぎみそやき ごもくきんぴら	牛乳 さば みそ 豚肉 さつま揚げ	米 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく ごま	しょうが ねぎ ごぼう にんじん	みりん しょうゆ 酒	610 kcal 25.4 g
さいたま市西区で収穫されたばかりの「新米(コシヒカリ)」を使って、給食室でご飯を炊きます。新米は、水分が多く、かめばかむほど、甘いのが特徴です。地元でとれた新米をあじわって食べてください。								
11 水	ごはん		プルコギ たまごいりわかめスープ れいとうみかん	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ほたて貝柱 わかめ たまご	米 油 砂糖 でん粉	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ チンゲンサイ コーン みかん	アップルソース トウバンジャン コチュジャン チキンガラスープ こしょう	603 kcal 28.3 g
12 木	バターロール		ポテトの ミートソースあえ わかめサラダ	牛乳 豚肉 チーズ わかめ	バターロール(小麦・乳) 油 じゃがいも 砂糖 ごま油	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース きゅうり キャベツ コーン	スープストック トマトピューレ デミグラスソース トマトケチャップ ハヤシルウ(乳不使用) 食塩 こしょう りんご酢 しょうゆ	610 kcal 22.7 g
13 金	あおな チャーハン		こもちししゃもフリッター ワンタンスープ	牛乳 焼き豚 鶏肉 子持ちししゃも	米 砂糖 ごま油 小麦粉 でん粉 油 ワンタンの皮	にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ	チキンガラスープ 食塩 しょうゆ オイスターソース こしょう 酒	594 kcal 21.7 g
17 火	お月見献立 ごはん		さんまのかばやき とんじる きなこだんご	牛乳 さんま 豚肉 豆腐 みそ きな粉	米 でん粉 油 砂糖 こんにゃく 米粉	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	しょうゆ 酒 みりん 自然だし	695 kcal 23.8 g
今年の十五夜は、9月17日です。十五夜は昔から日本に伝わる伝統行事です。旬の「さんま」や、お月見に欠かせない「団子」が登場します。								
18 水	きつねどん (ごはん)		いそかあえ れいとうみかん	牛乳 たまご あぶらあげ のり	米 砂糖 でん粉	たまねぎ ねぎ さやいんげん ほししいたけ こまつな キャベツ みかん	自然だし しょうゆ みりん 食塩	604 kcal 23.6 g
19 木	兵庫県の献立 たこめし		とりにくのからあげ ばちじる	牛乳 たこ 鶏肉 油揚げ	米 麦 油 でん粉 そうめん	しょうが ほししいたけ たまねぎ にんじん こまつな	うすくちしょうゆ 酒 食塩 みりん 昆布 しょうゆ 自然だし	592 kcal 28.8 g
「たこめし」と「ばち汁」は、兵庫県の郷土料理です。「たこめし」は、たこ漁が盛んな兵庫県では、家庭料理として普及しています。兵庫県播州地方は、昔から、そうめん作りが盛んです。そうめんを作る時に、出る両端の部分は、三味線の「ばち」に似ていることから、「ばち」と呼ばれています。その端の部分を再利用した汁物を「ばち汁」と呼んでいます。								

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質	
20 金	みそラーメン (ホットちゅうかめん)		ころころだいがく くきわかめのサラダ	牛乳 豚肉 みそ しろいんげんまめ くきわかめ	ちゅうかめん 油 さつまいも でん粉 砂糖 はちみつ ごま油	しょうが にんにく にんじん キャベツ ねぎ コーン きゅうり こまつな	チキンガラスープ 食塩 こしょう しょうゆ みりん りんご酢	626 kcal 22.2 g	
24 火	コッペパン スライス		ロングウインナー ABCスープ ポテトサラダ	牛乳 ウインナー ベーコン	コッペパン(小麦・乳) マカロニ 油 じゃがいも マヨネーズ(卵不使用)	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ こまつな きゅうり コーン	トマトケチャップ 中濃ソース 食塩 こしょう コンソメ チキンガラスープ ローリエ粉	616 kcal 21.5 g	
25 水	ごはん わかめふりかけ		にくどうふ ごまだレサラダ	牛乳 わかめ のり かつお節 豚肉 豆腐	米 しらたき 油 砂糖 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ	みりん 酒 しょうゆ かつお節 りんご酢	571 kcal 24.2 g	
26 木	あきのかおり ごはん		さばのたつたあげ ごじる	牛乳 鶏肉 油揚げ さば 豚肉 大豆 豆腐 みそ	米 油 さつまいも 砂糖 でん粉 こんにゃく	にんじん しめじ ほししいたけ しょうが だいこん こまつな ねぎ	酒 しょうゆ みりん 食塩 自然だし	665 kcal 26.8 g	
27 金	運動会応援献立▶ カツカレー (ごはん)		てづくりふくじんづけ プリン(乳卵大豆不使用)	牛乳 豚肉 大豆粉	米 じゃがいも はちみつ 油 小麦粉 パン粉 砂糖 水あめ カラメルソース	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく トマト(缶) きゅうり だいこん なす	チキンガラスープ デミグラスソース ウスターソース コンソメ カレー粉 赤ワイン 食塩 カレールウ(乳不使用) しょうゆ りんご酢 みりん	699 kcal 20.0 g	
<p>28日の運動会の応援献立です。「自分に勝てるように!」などの意味を込めて、カツカレーを作ります。当日、今までの練習の成果を発揮し、力を出し切れるよう、しっかり食べてくださいね。</p>									
30 月	振替休業日								

☆天候等による食材配達の場合により、献立が変更することがあります。あらかじめ、ご了承ください。
 ☆衛生管理の観点から、給食の時間は、マスクを着用します。毎日マスクの準備をお願いします。



学校給食摂取基準	650 kcal	13~20 %
今月の平均栄養量	613 kcal	16 %