

令和4年度 8・9がつよていこんだてひょう

かていすう

さいたま市立日進小学校

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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
29月	ごはん チキンと ガルパンゾのカレー		だいこんときゅうりのちゅうかけ	ぎゅうにゅう、とりにく、ガルパン グリッツ、チーズ、スキムミルク	こめ、じゃがいも、あぶ ら、こむぎこ、バター、ご まあぶら、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、りんご、セロリ、トマ ト、だいこん、きゅうり	カレー、チキンスープ、 しお、ウスターソース、ペ イリーフ、クロップ、こし ょう、しょうゆ、りんご ごす	677 kcal 23.9 g 19.4 g 1.8 g
30火	ごはん		とりにくといもをあまからに こんにやくのみそいため	ぎゅうにゅう、とりにく、なまあ げ、ぶたにく、みそ	こめ、じゃがいも、さ と、あぶら、こんにやく	にんじん、たまねぎ、だいこん、 にんにく、しょうが、にら、ねぎ	しょうゆ、みりん、さけ、 だし、しお、トウバンジャ ン	599 kcal 24.9 g 15.4 g 1.7 g
31水	ごはん		ホキのレモンふうみあげ ミネストラスープ	なまにゅう、ホキ、ベーコン、ぶ たにく	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも、マカロニ、あ ぶら、でんぶん	レモン、たまねぎ、にんじん、セ ロリ、にんにく	しょうゆ、トマトビュ ーレ、トマトケチャップ、チ キンスープ、しお、こし ょう、コーヒ ー	677 kcal 22.9 g 15.5 g 1.8 g
1木	ごぼうとしめじの たきこみごはん		メンチカツ いそかあえ	とりにく、ぶたにく、あぶらあ げ、ぎゅうにゅう、のり	こめ、むぎ、あぶら、さ と	ごぼう、しめじ、にんじん、こま つな、キャベツ、しょうが、に んにく	さけ、しお、しょうゆ、み りん、ちゅうのうソ ン	611 kcal 21.8 g 25.4 g 2.3 g
2金	ごはん		あつやきたまご とんじる なし	ぎゅうにゅう、たまご、ぶたに く、とうふ、みそ	こめ、こんにやく、あぶ ら	ごぼう、にんじん、だいこん、こ まつな、ねぎ、なし	だし	601 kcal 24.1 g 15.5 g 2.1 g
5月	ツイストパン		ポテトのチーズソースあ わかめサラダ	ぎゅうにゅう、チーズ、わかめ、 ぶたにく	パン(小麦乳)、じゃ がいも、あぶら、ごまあぶ ら、さとう	たまねぎ、にんじん、パセリ、 きゅうり、キャベツ	ワイン、しお、こし ょう、 しょうゆ、りんご ごす	605 kcal 22.5 g 21.8 g 2.3 g
6火	ライス まめいり ストロガノフ		ごまだれサラダ	ぶたにく、だいた、なまクリ ム、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、こむ ぎこ、バター、さとう、ご まあぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、にんにく、 マッシュルーム、きゅうり、キャ ベツ	しお、チキンス ープ、ワイン、 チミグラスソース、ト マトビュ ーレ、こし ょう、 ペイリーフ、 しょうゆ、 りんご ごす	609 kcal 23.5 g 20.1 g 1.8 g
7水	なつやさいの みぞれうどん		ポークしゅうまい	とりにく、あぶらあげ、ぎゅう にゅう、ぶたにく	うどん、さとう、でんぶ ん、こむぎ	なす、たまねぎ、だいこん、かほ ちや、しょうが	だし、しょうゆ、みりん、 しお、ほたてエキ ス	560 kcal 24.9 g 14.4 g 2.4 g
8木	ごはん		ブルゴギ トックスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、 とりにく	こめ、あぶら、さ と	りんご、にんにく、しょうが、ね ぎ、こまつな、たまねぎ、にん じん	しょうゆ、トウバンジャ ン、しお、こし ょう、チキン スープ	631 kcal 28.4 g 16.0 g 1.9 g
9金	ごはん		いわしのかばやき つきみだんご つきみだんご	ぎゅうにゅう、いわし、とり にく	こめ、あぶら、さ と、しら たまもち、さ ともいも、 つき みだんご、 でんぶ ん	にんじん、しめじ、こまつな	しょうゆ、さけ、だし、 みりん、し お	732 kcal 24.9 g 17.9 g 2.3 g
9日は、秋のすみきつた夜空のきれいなお月様をながめて楽しむ十五夜です。十五夜は、来年もお米やおいもなどがよくとれるようにという願いもこめられています。無事にお米がとれたことに感謝して、お団子を食べます。								
12月	バターロール		ハンバーグのケチャップに しろいんげんまめとやさしいスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり にく、ベーコン、しろいんげんま め	パン(小麦クリームマ ーガリン脱脂粉乳)、さ と、でんぶん、じゃがい も、あぶら、パンこ	トマト、にんじん、キャベツ、た まねぎ	トマトケチャップ、ウ スターソース、チキン スープ、しお、こし ょう、 しょう ゆ	679 kcal 28.8 g 27.5 g 2.5 g
13火	ごはん		なまあげのちゅうかに ぴりからだいこん	ぎゅうにゅう、なまあげ、ぶた にく、うずらたまご	こめ、さとう、あぶら、で んぶん、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、たけのこ、 しいたけ、ピーマン、しょうが、 にんにく、だいこん、きゅうり	しょうゆ、みりん、チ キン スープ、オ イスター ソース、 りんご ごす、 トウバ ンジャ ン	643 kcal 26.0 g 19.7 g 2.3 g
14水	ごはん		じゃがいもにのみそソース ひじきサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、 ひじき	こめ、じゃがいも、あぶ ら、さとう	たまねぎ、にんじん、しいたけ、 さやいんげん、きゅうり、キャ ベツ	さけ、しょうゆ、みりん、 だし、りんご ごす、し お、こ し ょう	616 kcal 21.7 g 13.5 g 1.9 g
15木	ごはん かみかみ ドライカレー		くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だ いず、くきわかめ	こめ、こむぎこ、あぶ ら、ご まあぶら、 さ と	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 ほしごどう、にんにく、しょう が、ごぼう、きゅうり、キャ ベツ	トマトビュ ーレ、ウ スター ソース、 カレー、 ペ イリーフ、 ナツメグ ス、 しお、 こし ょう、 し ょう ゆ、 りん ご ご す	647 kcal 26.1 g 17.5 g 1.9 g
16金	たこめし		じゃこてん みそしる	たこ、ぎゅうにゅう、すけ そう あじ、とう ふ、わか め、み そ	こめ、むぎ、あぶら、じ や がいも、 こ んに やく	にんじん、こまつな、だい こん、 ね ぎ	しょうゆ、さけ、み りん、 だし	562 kcal 24.9 g 17.4 g
えひめけん きょうどりょうり 愛媛県の郷土料理です。たこめしは瀬戸内海のやわらかい「たこ」をたきこんだ料理です。								
20火	ごはん		さけのやさいあんかけ ごじる	ぎゅうにゅう、さけ、とり にく、 だ い ず、 と う ふ、 み そ	こめ、あぶら、さ と、 で ん ぶ ん、 こ んに やく	たまねぎ、にんじん、さやいん げん、 だ い こ ん、 ね ぎ	しょうゆ、りんご ごす、 だし	661 kcal 33.4 g 20.7 g 2.0 g
22木	ごはん ソイドンのぐ		ごもくきんびら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ペ ー コ ン、 だ い ず、 ぶ た に く、 さ つ ま あ げ (た ら、 い と よ り)	こめ、あぶら、さ と、 じ や が い も、 こ んに やく、 ご ま	あかピーマン、しょうが、ご ぼ う、 に ん じ ん	しょうゆ、みりん、カ レ ー ル ウ	650 kcal 27.2 g 16.7 g 1.8 g
26月	ライスボール		まめとウインナーのトマト コンサラダ	ぎゅうにゅう、ひよこまめ、ぶ た に く	パン(小麦乳、マー ガ リ ン)、 じ や が い も、 あ ぶ ら、 さ と	たまねぎ、にんじん、にんにく、 エリンギ、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	チキン ス ー プ、 し お、 こ し ょう、 ト マ ト ビ ュ ー レ、 ト マ ト ケ チャ ップ、 ウ ス ター ソ ー ス、 りん ご ご す	583 kcal 20.3 g 20.2 g 2.1 g
27火	ごはん いろいろ やさしいふりかけ		ねぎしおにくじゃが ごしきあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく	こめ、あぶら、じゃがい も、 し ら た き、 ご ま あ ぶ ら、 さ と	しょうが、にんにく、たまねぎ、にん じん、 に お ぎ、 さ つ ま な、 キャ ベツ、 だ い こ ん、 と う も ろ こ し、 か ほ ち や、 だ い こ ん は、 あ か し そ、 き ょう な、 ひ ろ し ま な	さけ、みりん、しお、 だし、 しょう ゆ	588 kcal 19.9 g 12.0 g 1.7 g
28水	あきのおかりごはん		あじのたつたあげ ぴりからあえ	とりにく、あぶらあげ、ぎゅう にゅう、あじ	こめ、むぎ、さつまいも、 さ と、 あ ぶ ら、 ご ま あ ぶ ら、 で ん ぶ ん	にんじん、しめじ、しいたけ、 だ い こ ん、 き ゅう り、 し ょう が	さけ、しょうゆ、し お、 りん ご ご す、 ト ウ バ ン ジャ ン	527 kcal 22.2 g 20.1 g 1.6 g
29木	ごはん		マーボどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶた に く、 み そ	こめ、あぶら、さ と、 で ん ぶ ん、 ご ま あ ぶ ら、 は る さ め、 ご ま	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にん じん、 た け の こ、 し い た け、 ね ぎ、 き ゅう り、 キャ ベツ	チキン ス ー プ、 し ょう ゆ、 さ け、 ト ウ バ ン ジャ ン、 りん ご ご す、 し お	638 kcal 26.7 g 18.2 g 2.0 g
30金	ごはん ありのみカレー		てづくりふくじんづけ	ぎゅうにゅう、とりにく、チ ー ズ、 スキム ミ ル ク	こめ、じゃがいも、あぶ ら、 こ む ぎ こ、 バ ター、 さ と	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にん じん、 な し、 セ ロ リ、 ト マ ト、 き ゅう り、 だ い こ ん、 な す	カレー、 こ し ょう、 し お、 ウ ス ター ソ ー ス、 ペ イ リー フ、 ク ロ ー プ、 こ し ょう、 し ょう ゆ、 りん ご ご す、 み りん	653 kcal 22.7 g 18.5 g 1.9 g
ありのみカレーには、季節の果物のなしが入っています。なしは「無し」に通ずることから縁起がよくないと考えられ、ありのみともよばれます。								

☆天候等による食材配達の都合により、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。

学校給食摂取基準 エネルギー650Kcal たんぱく質 13~20%
今月の平均栄養量 エネルギー623kcal たんぱく質 15.8%

☆2日は町田農園のおいしいなしを使用する予定です。天候により入荷できない場合もあります。

☆1日は5年給食なしとなります。

☆9月21日(水)の運動会予備日は、給食はありません。