

8月9日 学校給食予定献立表

家庭数
平成29年度

さいたま市立西浦和小学校

日付	曜日	こ ん だ て			からだをつくるものになる	うんどうするちからになる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー	たんぱく質	
		主食	牛乳	お か ず	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品			
30	水	ごはん 		マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ はるさめ にんじん もやし グリンピース	637	26.3	
31	木	ソイどん 		わかめスープ ごしきあえ	ぎゅうにゅう ひよこめめ だいず ぶたにく ベーコン とりにく わかめ	こめ あぶら さとう	しゅんぎく たまねぎ にんじん ホールコーン こまつな もやし だいこん きゅうり	573	22.7	
1	金	ごはん 		なまあげとぶたにくのみそに ちゅうかきゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ チンゲンサイ キュウリ にんにく しょうが	624	25.7	
4	月	ごはん 		にくじゃが おひたし れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ こんにやく しょうが グリンピース こまつな はくさい もやし みかん	586	18.5	
5	火	パプリカライ スのクリーム ソースがけ 		コーンサラダ おこめでガトーショコラ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ちゅうりょうぎゅうにゅう	こめ バター あぶら さとう おこめでガトーショコラ	たまねぎ マッシュルーム ホールコーン キャベツ きゅうり	668	19.8	
6	水	わかめう どん 		だいずときのみからあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず	じごなうどん あぶら カシューナッツ ごま アーモンド さとう	たけのこ にんじん わかめ ねぎ ほうれんそう もやし キャベツ にんじん	601	24.9	
7	木	キムチ チャーハ ン 		きびなごのいそべフライ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら	はくさい ピーマン にんじん ねぎ もやし きゅうり しょうが にんにく	537	19.2	
8	金	スラッピー ジョー 		コールスローサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ひよこめめ いんげんまめ	パン あぶら さとう	たまねぎ マッシュルーム にんじん トマト キャベツ 赤ピーマン ホール コーン きゅうり しめじ えのきたけ こまつな	664	26.6	
11	月	ごはん 		じゃがいものにくみそソース わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ	こめ じゃがいも さとう ごま あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ さやえんどう キャベツ きゅうり だいこん	579	20.8	
12	火	こどもパン 		ホキのこうそうフライ こまつなわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ホキ わかめ ヨーグルト	パン あぶら さとう ごまあぶら ごま	こまつな キュウリ もやし ホールコーン	565	23.6	
13	水	なすとトマ トのスバゲ ティ 		フライドポテト ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	スパゲティ あぶら じゃがいも さとう	なす たまねぎ トマト きゅうり だいこん にんじん	592	20.3	
14	木	ごはん 		◆さけのしおやき こんさいじる ◆きよほう	ぎゅうにゅう さけ	こめ あぶら	だいこん ごぼう こんにやく こまつな ねぎ にんじん きよほう	618	23.1	
15	金	わふうピラ フ 		ししゃもフライ トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも とりにく	こめ あぶら バター トック でんぷん ごまあぶら	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム グリンピース たけのこ しいたけ チンゲンサイ	603	26.9	
18	月	敬老の日 								
19	火	ハニー トースト 		ポークビーンズ アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず	パン マーガリン さとう はちみつ アーモンド じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん トマト にんにく キャベツ きゅうり	591	23.8	
20	水	きんぴらご はん 		◆いかのかりんあげ ☆こしねじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いか	こめ あぶら さとう ごま あぶら ごま	ごぼう にんじん しいたけ だいこん こんにやく ねぎ	630	26.4	
21	木	ごはん 		みそかつ きりぼしだいこんのふくめに ごじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいず ツナ	こめ あぶら さとう じゃがいも	だいこん こんにやく にんじん ねぎ しらたき きりぼしだいこん さやいんげん	666	25.3	
22	金	◆あきのか おりごはん 		◆かれいのたつたあげ ごますあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かれい ぶたにく	こめ あぶら さとう さつまいも ごま	にんじん しめじ しいたけ こんにやく だいこん ねぎ	626	25.3	
25	月	うまにどん 		からしあえ ◆つきみだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うずらたまご きなこ	こめ あぶら さとう しらたまもち きびとう	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ はくさい チンゲンサイ こまつな キャベツ もやし しいたけ	659	27.4	
26	火	ごはん 		◆さんまのかばやき さつまじる そくせきづけ	ぎゅうにゅう さんま とりにく	こめ あぶら さとう さつまいも	ごぼう こんにやく にんじん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	689	24.5	
27	水	みそラーメ ン 		だいずとさつまいものかりん とう ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	ちゅうかめん あぶら さとう さつまいも ごま でんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん もやし ホールコーン ねぎ きゅうり だいこん	671	25.9	
28	木	だいずいり ひじきごは ん 		あじフライ けんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あぶらあげ とうふ あじ	こめ あぶら さとう パンこ	にんじん ごぼう だいこん こんにやく さといも ねぎ ほうれんそう	705	24.9	
29	金	ごはん 		ポークカレー てづくりふくじんづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん りんご セロリ にんにく しょうが トマト だいこん れんこん しょうが きゅうり	646	20.2	

※天候等による食材調達の都合により、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。

今月の平均栄養価：エネルギー 634kcal たんぱく質 24g 食塩 2.5g

栄養所要量の基準：エネルギー 640kcal たんぱく質 24g(18~32) 食塩 2.5g

※献立についているマークは、☆郷土料理(今月の郷土料理は群馬県です。) ◎行事食 ◆旬の献立です！

【今月の献立より】

5日(火)・・・開校記念日です。主食はお祝いの紅白をイメージしてパプリカライスにホワイトのクリームソースを添えています。

20日(水)・・・今月は群馬県の郷土料理です。群馬県はこんにやくの生産量が高いことで有名です。こしね汁はこんにやくを使用した料理です。

25日(月)・・・十五夜献立です。月見団子は調理員さんのてづくりです。

