

家庭数

よていこんだてひょう

8/9月

さいたま市立大砂土小学校

平成30年度

日	牛乳	こんだてめい	食 品 名				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーに なる(黄)	体をつくる (赤)	体の調子を ととのえる(緑)	調味料等	
8/29 水	📦	麦ご飯	米、麦				579 17.2
		チキンカレー	じゃがいも、米粉、油	鶏肉、ベーコン	玉ねぎ、玉ねぎ加工物、人参、セロリ、にんにく、しょうが、ホールトマト	ホールカブスープ、ウスターソース、中濃ソース、グローブ粉、塩、こしょう、カレー粉	
		手作り福神漬け	きび糖		きゅうり、大根、れんこん、しょうが	塩、穀物酢、みりん、しょうゆ	
8/30 木	📦	おおほしせんせい すきな みそしる 大橋先生の好きなお味噌汁 ~カレーの次の日のお味噌汁~					623 25.6
		キムチチャーハン	米、油、ごま油	豚肉	人参、アレルギーフリーキムチ、ねぎ	塩、酒、ポークからスープ、こしょう	
		さけフライ	パン粉、めん粉、小麦粉、粉末大豆、菜種油	鮭		塩、こしょう、増粘剤	
		カレーの次の日のお味噌汁	じゃがいも	味噌	人参、玉ねぎ、あさつき	かつおだしパック、だし昆布	
		冷凍みかん		みかん			
8/31 金	📦	子どもパン	小麦粉、砂糖、ショートニング	脱脂粉乳、小麦たんぱく		イースト、塩、ビタミンC	631 18.6
		コロッケ&ソース	じゃがいも、パン粉(大豆)、小麦粉、マッシュポテト、砂糖、でん粉、油、菜種油		人参、玉ねぎ、とうもろこし、いんげん	中濃ソース、ウスターソース、トマトケチャップ、塩、貝カルシウム、酵母粉末	
		ミネストローネ	じゃがいも、油、きび糖	ベーコン	マッシュルーム、玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが、ホールトマト	チキンからスープ、塩、こしょう、ぶどう酒	
		野菜サラダ	油、きび糖		キャベツ、きゅうり、ホールコーン	塩、穀物酢、こしょう	
3月	📦	麦ご飯	米、麦				565 23.0
		旨煮丼	油、きび糖、でん粉	豚肉、うずらの卵、いか	しょうが、玉ねぎ、人参、キャベツ、チンゲン菜、たけのこ、干しいたけ	しょうゆ、ポークからスープ、酒、塩	
		塩昆布和え	ごま油、ごま	細切り昆布	きゅうり、キャベツ、かぶ	塩	
4月	📦	青菜とハムのピラフ	米、油、バター	ロースハム	玉ねぎ、しめじ、小松菜	チキンからスープ、塩、酒、こしょう	526 18.3
		ビーンズスープ	油	ベーコン、ひよこ豆、レンズ豆	にんにく、セロリ、人参、玉ねぎ	ぶどう酒、ローリエ、パプリカ粉、チキンからスープ、塩、こしょう、トマトケチャップ	
		メロン			メロン		
5月	📦	ご飯	米				600 27.3
		さんまのみぞれ煮	三温糖、でん粉	さんま	大根おろし	しょうゆ、塩、発酵調味料	
		冬瓜スープ	でん粉	鶏肉、わかめ	干しいたけ、とうがん、しょうが	塩、酒、しょうゆ、かつおだし	
		なめたけ和え			チンゲン菜、キャベツ、緑豆もやし、人参、なめたけ(缶)	しょうゆ、塩	
6月	📦	山型食パン	小麦粉、砂糖、バター	脱脂粉乳、小麦たんぱく		イースト、塩、ビタミンC	618 22.0
		じゃがいものミートソース	じゃがいも、油、きび糖	豚肉	にんにく、玉ねぎ、人参、グリーンピース、トマトピューレ、マッシュルーム	中濃ソース、トマトケチャップ、塩、こしょう、ポークからスープ、ぶどう酒	
		さわやかサラダ	油、きび糖		なつみかん(缶)、キャベツ、きゅうり	塩、穀物酢、こしょう	
		メイプル&マーガリン	メイプルシロップ、マーガリン(乳、大豆)				
		ご飯	米				
7月	📦	厚揚げのカレー煮	じゃがいも、油、きび糖	生揚げ、豚肉	しょうが、人参、玉ねぎ、ねぎ、ホールトマト	しょうゆ、カレーパウダー(アレルギーフリー)、塩、こしょう	643 22.4
		アーモンドサラダ	油、アーモンド、きび糖		キャベツ、きゅうり、ホールコーン	塩、穀物酢、こしょう	
10月	📦	ご飯	米				598 28.6
		さばの塩焼き		さば		塩	
		さつま汁	さつま芋、こんにゃく、油	鶏肉、みそ、豆腐	人参、大根、ねぎ	かつおだし、だし昆布	
		磯和え	きび糖	刻みのみり	緑豆もやし、ほうれん草	塩、しょうゆ、だし昆布	
11月	📦	ごま汁うどん	うどん麺、きび糖、ごま、ねりごま	鶏肉、刻み昆布	人参、ねぎ	だし昆布、かつおだしパック、しょうゆ、みりん	653 24.8
		しゃりしゃり大学芋	さつま芋、でん粉、菜種油、きび糖	大豆		しょうゆ、みりん	
		からし和え			小松菜、キャベツ、緑豆もやし	しょうゆ、からし粉	
12月	📦	ご飯	米				561 23.2
		四川豆腐	油、きび糖、ごま油、でん粉	豆腐、豚肉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ、人参、干しいたけ、ねぎ	トウバンジャン、酒、しょうゆ、オイスターソース、テンメンジャン、さんしょう粉、ポークからスープ、塩	
		きゅうりともやしのナムル	きび糖、ごま油、ごま		きゅうり、緑豆もやし	塩、穀物酢、しょうゆ	

日	牛乳	こんだてめい	食 品 名				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーに なる(黄)	体をつくる (赤)	体の調子を ととのえる(緑)	調味料等	
13 木	📦	チーズパン	小麦粉、砂糖、ショートニング	チーズ、脱脂粉乳、小麦たんぱく		イースト、塩、ビタミンC	638 23.4
		フランクのトマト煮	じゃがいも、油、きび糖	フランクフルト	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマトピューレ	チキンガラスープ、トマトケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、塩、こしょう	
		ぱりぱりサラダ	きび糖、油、ワタシ(小麦粉、塩、酒、かんすい)、菜種油		キャベツ、きゅうり、人参、大根	しょうゆ、塩、穀物酢、からし粉	
14 金	📦	蒜山おこわ	米、もち米、きび糖、油	鶏肉、小豆	ごぼう、人参、干しいたけ、さやいんげん	酒、塩、しょうゆ、みりん、しょうゆ、かつおだし	542 22.2
		いかフリッター	小麦粉、でん粉、砂糖、米粉、菜種油	いか、オキアミ、あおさ		しょうゆ、塩、ベーキングパウダー	
		すまし汁		豆腐、わかめ、かまぼこ	ねぎ、人参	しょうゆ、塩、かつおだしパック、だし昆布	
18 火	📦	黒パン	小麦粉、黒糖、ビート糖、マーガリン、タピオカでん粉	脱脂粉乳、小麦たんぱく		イースト、塩、ビタミンC	564 23.5
		ほきのサルサソース	でん粉、菜種油	ホキ	ホールトマト、玉ねぎ、にんにく	トマトケチャップ、レモン汁、塩、こしょう	
		野菜スープ	油	ベーコン	玉ねぎ、人参、キャベツ、しめじ	塩、こしょう、チキンからスープ、しょうゆ	
		海藻サラダ	きび糖、油	海藻ミックス	きゅうり、大根、ホールコーン	塩、しょうゆ、穀物酢	
19 水	📦	ご飯	米				580 25.6
		柳川丼	油、きび糖、でん粉	卵、豚肉	玉ねぎ、ごぼう、さやえんどう	かつおだし、みりん、しょうゆ、塩	
		ピリ辛きゅうり	きび糖、ごま油		きゅうり	塩、しょうゆ、穀物酢、トウバンジャン	
20 木	📦	ナッツ中華ごはん	米、カシューナッツ、油	豚肉	たけのこ、人参、干しいたけ、ねぎ	塩、酒、ポークからスープ、しょうゆ、みりん	582 20.1
		春巻	でん粉、菜種油、砂糖、小麦粉	豚肉	たけのこ、キャベツ、ねぎ、しょうが	オイスターソース、しょうゆ、塩、チキンエキス、こしょう	
		春雨スープ	春雨、油	豚肉	人参、緑豆もやし、小松菜	塩、こしょう、しょうゆ、ポークからスープ	
21 金	📦	じゅうごやこんだて 十五夜献立 ～中秋の名月～					655 25.2
		ご飯	米				
		焼きつくね	パン粉、粉末大豆、豚脂、発芽玄米、砂糖、でん粉、ぶどう糖	鶏肉	玉ねぎ、にんにく	塩、酵母エキス、香辛料、しょうゆ、発酵調味料、かつおぶしエキス	
		具汁	こんにゃく、じゃがいも	豆腐、大豆、みそ	大根、人参、小松菜、ねぎ	かつおだし、昆布	
お月見団子	小麦粉、さつまいもあん、砂糖、でん粉				塩、酵素		
25 火	📦	☆深津校長先生の好きなお味噌汁 ～あさりの味噌汁～					547 24.9
		ごぼうとしめじの炊き込みご飯	米、油、きび糖	鶏肉	人参、しめじ、ごぼう	酒、しょうゆ、塩、みりん	
		ししゃものから揚げ	菜種油、でん粉	ししゃも			
		あさりの味噌汁		あさり、豆腐、わかめ、みそ	玉ねぎ、ねぎ	かつおだし、だし昆布	
26 水	📦	味噌ラーメン	中華麺、油、ごま油	豚肉、みそ	にんにく、しょうが、人参、たけのこ、ねぎ、にら、緑豆もやし	ポークからスープ、酒、しょうゆ、トウバンジャン	586 25.0
		しゃくし菜まん	砂糖、ごま油、小麦粉、砂糖、もち粉、ラード、でん粉、トレハロース、	豚肉、みそ、寒天	しゃくし菜、ねぎ、にんにく	しょうゆ、大豆調味料、イースト、塩、ベーキングパウダー	
		しょうがのナムル	きび糖、植物油		人参、ほうれん草、緑豆もやし、きゅうり、しょうが	塩、しょうゆ	
27 木	📦	ふるせせんせい やまもとせんせい たかのがせんせい たかにせんせい す みそしる 古瀬先生・山本先生・高信先生・高荷先生の好きなお味噌汁 ～なめこ汁～(ご飯のためのとろとろ味噌汁)					589 22.7
		ご飯	米				
		さんまのかば焼き	菜種油、きび糖、でん粉	さんま		しょうゆ、みりん	
		かおり漬け			キャベツ、きゅうり、しょうが	塩、穀物酢、しょうゆ、酒	
なめこ汁		豆腐、みそ	玉ねぎ、大根、人参、なめこ、ねぎ	かつおだし、だし昆布			
28 金	📦	ツイストパン	小麦粉、砂糖、ショートニング	脱脂粉乳、小麦たんぱく		イースト、塩、ビタミンC	573 24.0
		ひよこ豆のトマト煮	じゃがいも、油、きび糖	いか、えび、あさり、ひよこ豆	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマトピューレ	酒、チキンガラスープ、トマトケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、塩、こしょう	
		ひじきのマリネ	きび糖、油	ひじき	ホールコーン、きゅうり、大根、赤ピーマン	しょうゆ、みりん、酒、塩、穀物酢	

☆献立は、都合により、変更になることがありますので、ご了承ください。

☆「学校給食食材の産地と食品の検査結果」については、学校ホームページで公開します。文書が必要な方は、担任に申し出てください。

今月の平均栄養摂取量 エネルギー(kcal)	593
たんぱく質(g)	23.2
給食栄養摂取基準値 エネルギー(kcal)	640
たんぱく質(g)	24