

2022年



9月 学校給食 予定献立表

日曜日	献立名	[1,2群] 体を作る食品	[3,4群] 体の調子を整える食品	[5,6群] エネルギーとなる食品	[その他] 調味料等	エネルギー	蛋白質 (g)
1 木	★牛乳	★牛乳				774	34.6
	ご飯(さいたま市産米)			米			
	すき焼き風煮	豚肉 厚揚げ	白菜 長葱 しめじ	白滝 お麩 サラダ油 三温糖			
	かぶときゅうりのピリ辛和え		きゅうり かぶ にんにく	ごま油	トウバンジャン		
2 金	★納豆(たれ・辛子付き)	★納豆				812	26.2
	★牛乳	★牛乳					
	豚キムチ (★地粉うどん)			★地粉うどん			
	うどん (汁)	豚肉	白菜キムチ ごぼう 大根 人参 長葱 小松菜	ごま油 ごま	赤みそ 白みそ だし(鰹節・昆布)		
	肉みそコロッケ			コロッケ 揚げ油			
5 月	浅漬け	昆布	キャベツ 大根 きゅうり 人参 生姜			731	25.0
	梨		梨				
	★牛乳	★牛乳					
	ご飯			米			
6 火	さんまのかば焼き	さんま(でん粉付き)		揚げ油 三温糖		732	26.1
	ゆかり和え		キャベツ きゅうり 人参		ゆかり		
	なめこのみそ汁	豆腐	なめこ 長葱 三つ葉		赤みそ 白みそ だし(鰹節・昆布)		
	★牛乳	★牛乳					
7 水	はちみつレモントースト		レモン果汁	食パン バター はちみつ グラニュー糖		777	23.9
	ビーフシチュー	牛肉	玉葱 人参 ソテーオニオン マッシュルーム グリルピース トマト缶 トマトペースト	じゃが芋 バター 生クリーム サラダ油	デミタリソース ハヤシの カラボン(豚骨)		
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり 人参 コーン レモン果汁 ソテーオニオン	オリーブ油 三温糖			
	★牛乳	★牛乳					
8 木	わかめご飯	わかめご飯の素		米 麦		745	25.0
	肉じゃが	豚肉	玉葱 人参 さやいんげん	じゃが芋 白滝 サラダ油 三温糖	だし(鰹節・昆布)		
	野菜の味噌マヨ和え		蓮根 ブロッコリー 人参 コーン	ごま	赤みそ マヨネーズ風味調味料		
	冷凍みかん		冷凍みかん				
9 金	★牛乳	★牛乳				768	27.5
	中華丼 (麦ご飯)			米 麦			
	かぼちゃと大豆の甘辛揚げ	豚肉	玉葱 白菜 人参 生姜 チンゲン菜 だけのこ きくらげ	ごま油 でん粉	オイスターソース		
	茎わかめのナムル	大豆	かぼちゃ	揚げ油 三温糖			
12 月	★牛乳	★牛乳				749	27.4
	ごぼうとしめじの炊き込みご飯	鶏肉 油揚げ	ごぼう 人参 しめじ	米 もち米 サラダ油 三温糖	だし(昆布)		
	和風おろしハンバーグ	ハンバーグ	大根 小葱				
	じゃが芋の香味和え	のり		じゃが芋 ごま			
13 火	けんちん汁	豆腐	大根 長葱 人参 しめじ 小松菜	里芋	だし(鰹節・昆布)	890	35.7
	★お月見ゼリー				★お月見ゼリー		
	★ジョア(マスカット)	★ジョア(マスカット)					
	★フラワーロール			★フラワーロール			
14 水	さわらのジェノベーゼソース	さわら(でん粉付き)	にんにく バジルペースト	揚げ油 オリーブ油		825	36.5
	ニョッキのトマトソース		ソテーオニオン にんにく トマト缶	ニョッキ オリーブ油 三温糖	ローリエパウダー		
	野菜スープ	ベーコン いんげん豆	えのき茸 玉葱 人参 ほうれん草	サラダ油	カラボン(豚骨)		
	★牛乳	★牛乳					
13 火	バターチキンカレー (ターメリック入)	鶏肉 牛乳 プレーンヨーグルト	にんにく 生姜 玉葱 トマト缶 ソテーオニオン トマトペースト	米 麦 サラダ油 生クリーム バター 三温糖	ターメリック	890	35.7
	ほうれん草オムレツ	オムレツ			ターメリック カレー粉		
	小松菜とわかめのサラダ	わかめ	もやし 小松菜 きゅうり コーン	ごま油 三温糖 ごま			
	★白桃ヨーグルト	★ヨーグルト					
14 水	★牛乳	★牛乳				825	36.5
	味噌ラーメン (★中華麺)	豚肉 大豆ミート	もやし 長葱 生姜 にんにく だけのこ コーン 干し椎茸	ごま油 三温糖 でん粉	赤みそ カラボン(豚骨) オイスターソース トウバンジャン		
	しゅうまい	しゅうまい					
	きゅうりとたくあんの和え物		きゅうり たくあん	ごま油			
14 水	手づくり水ようかん	小豆あん 寒天					

日	曜日	献立名	[1,2群] 体を作る食品	[3,4群] 体の調子を整える食品	[5,6群] エネルギーとなる食品	[その他] 調味料等	エネルギー	蛋白質 (g)
15	木	★牛乳 ご飯 味噌カツ はりはり漬け 豆腐とわかめのみそ汁	★牛乳 ヒレカツ 昆布 豆腐 わかめ 油揚げ	きゅうり 人参 切干大根 長葱	米 揚げ油 三温糖 三温糖 ごま	京桜みそ 赤みそ 白みそ だし(鰹節・昆布)	706	25.6
16	金	★牛乳 ひじきご飯 真鯛の塩麹焼き 白菜の梅おかか和え さつま汁	★牛乳 さつま揚げ 油揚げ ひじき 真鯛 かつお節 鶏肉	人参 干し椎茸 白菜 小松菜 人参 大根 人参 長葱	米 もち米 こんにゃく 三温糖 三温糖 さつま芋 こんにゃく サラダ油	だし(昆布) 塩麹 練り梅 赤みそ 白みそ だし(鰹節・昆布)	716	36.4
20	火	★牛乳 絆ソときのこの クリームパグティ 海藻サラダ (★ドレッシング) 五種豆と五穀のキャロットケーキ	★牛乳 鶏肉 牛乳 チーズ 海藻ミックス 卵 牛乳 えんどう豆 ひよこ豆 レンズ豆 大豆 小豆	玉葱 ほうれん草 しめじ マッシュルーム もやし 大根 きゅうり コーン 人参ペースト	スバゲッティ オリーブ油 サラダ油 小麦粉 バター 生クリーム ホットケーキミックス 押麦 グラニュー糖 オリーブ油 もち麦 玄米 赤米 たかきび	★ドレッシング シナモンパウダー	756	29.9
21	水	★牛乳 ご飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め わかめスープ ぶどう	★牛乳 厚揚げ 豚肉 わかめ	キャベツ 玉葱 人参 ビーマン 長葱 生姜 にんにく もやし 長葱 小松菜 人参 えのき茸 コーン ぶどう	米 ごま油 三温糖 でん粉 ごま油 ごま でん粉	赤みそ トウバンジャン ガラボン(豚骨)	767	24.7
22	木	★牛乳 ★ソフトフランスパン (★いちごジャム) チキンのハーベスト焼き 大根とブロッコリーのサラダ ミネストローネ	★牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 金時豆 手亡豆 枝豆	大根 ブロッコリー きゅうり 人参 コーン レモン果汁 キャベツ 玉葱 人参 セロリ パセリ トマト缶 トマトペースト	★ソフトフランスパン はちみつ オリーブ油 三温糖 じゃが芋 オリーブ油 三温糖	★いちごジャム ドレッシング 粒マスタード マヨネーズ風味調味料 ガラボン(豚骨) ローリエパウダー	740	29.1
26	月	★牛乳 ビビンバ (肉入りご飯) (野菜のナムル) 大豆と小魚の青のり風味 杏仁豆腐	★牛乳 豚肉 大豆 煮干し のり	にんにく 生姜 もやし 大根 人参 ほうれん草 にんにく 生姜 みかん缶 パイン缶	米 麦 三温糖 ごま油 三温糖 ごま油 ごま 揚げ油 グラニュー糖	トウバンジャン 杏仁豆腐	760	28.1
27	火	★牛乳 ご飯 鶏の黒酢あんかけ ワンタンスープ	★牛乳 鶏肉	にんにく 玉葱 人参 蓮根 もやし 白菜 にら 長葱 人参 きくらげ	米 小麦粉 米粉 揚げ油 ごま油 三温糖 でん粉 ワンタン皮 ごま油	ガラボン(豚骨)	886	30.1
28	水	★牛乳 ピザドック かき玉スープ ヨーグルト和え	★牛乳 ウインナー チーズ ベーコン 卵 プレーンヨーグルト	ソテーオニオン にんにく トマト缶 玉葱 ほうれん草 人参 えのき茸 みかん缶 パイン缶	コッペパン オリーブ油 サラダ油 でん粉 グラニュー糖	ハヤシルフ カレー粉 トマトケチャップ ガラボン(豚骨)	752	31.7
30	金	★牛乳 パプリカライスの クリームソースかけ (パプリカライス) (クリームソース) スパイシーポテト ツナとキャベツのサラダ ★ラフランスゼリー	★牛乳 鶏肉 牛乳 チーズ ツナ	玉葱 人参 マッシュルーム グリルベイス キャベツ きゅうり ビーマン レモン果汁 ソテーオニオン	米 麦 サラダ油 小麦粉 バター 生クリーム じゃが芋 揚げ油 オリーブ油 三温糖	パプリカパウダー パプリカ オールスパイス ★ラフランスゼリー	758	26.4
回数	※「その他」に含まれる以下の食品については、記載を省略しています							平均
19	食塩 3.5g しょうゆ 穀物酢 本みりん 料理酒(清酒・赤ワイン・白ワイン) 強化米 ※ ★のマークがついているものは、個包装されています。							771 28.9

28日(水)・・・1年生給食無し、給食試食会
29日(木)・・・全学年給食無し
30日(金)・・・1・3年生給食無し、給食試食会

