

9月分学校給食予定献立表

令和3年度

【目標】 しっかりたべて じょうぶなからだをつくろう

所沢市立中富小学校

日	曜日	献立名		(赤) おもにからだをつくるものになるしょくひん	(緑) おもにからだのちようしをととのえるものになるしょくひん	(黄) おもにエネルギーのもとになるしょくひん	1人1日 - kcal	たん白質 g	
1	水	ポークカレーライス	牛乳	キャベツとコーンのサラダ れいとうみかん	牛乳 ぶたにく	にんじん しょうが たまねぎ にんにく りんご キャベツ とうもろこし ほうれんそう みかん	こめ あぶら さとう むぎ じゃがいも バター はちみつ こむぎこ	688	22.7
2	木	くろパン	牛乳	とりにくのはちみつマスタードやき ポテトサラダ ABCスープ	牛乳 とりにく ベーコン	にんじん パセリ きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ レモン	パン あぶら じゃがいも はちみつ マカロニ さつまいも マヨネーズ	627	25.6
3	金	ごはん	牛乳	こうやどうふのうまに ごぼうのみつがらめ かぶのオイルづけ	牛乳 こうやどうふ とりにく	にんじん こんにゃく たけのこ たまねぎ しいたけ しょうが さやいんげん ごぼう かぶ きゅうり	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま	583	23.4
6	月	はつがげんまい ごはん	牛乳	カンパチのたつたあげ ごもくまめ かぶのみそしる	牛乳 カンパチ だいす さつまあげ わかめ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう こんにゃく ひじき かぶ	こめ あぶら さとう はつがげんまい	595	27.3
7	火	スパゲティ ナポリタン	牛乳	とりにくのガーリックやき フルーツポンチ	牛乳 ウィナー チーズ とりにく	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく トマト みかん もも パイ	あぶら さとう スパゲティ	631	28.9
8	水	ごはん	牛乳	ハンバーグ ほうれんそうサラダ とうにゅうみそしる	牛乳 ハンバーグ みそ とうふ とうにゅう	にんじん ほうれんそう キャベツ たまねぎ ねぎ とうもろこし	こめ あぶら さとう ごま	644	25.7
9	木	ココアあげパン	牛乳	とりにくのやくみソースがけ かいそうサラダ フォーのスープ	牛乳 とりにく わかめ	にんじん しょうが ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ にら	パン あぶら さとう ココア かたくりこ こめこめん	647	28.9
10	金	ごはん	牛乳	にくじゃが さばのぶなかほし こまつなごまみそあえ	牛乳 ぶたにく みそ さばぶなかほし	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん こまつな もやし	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	639	28.4
13	月	ごはん	牛乳	チンジャオロース はるまき とうがんのスープ	牛乳 ぶたにく はるまき とりにく	にんじん しょうが たけのこ ピーマン にんにく ねぎ とうがん にら こまつな	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	674	30.5
14	火	ナン	コーヒーマルク	ポークビーンズ こまつなサラダ りんご	牛乳 ぶたにく ベーコン だいす	にんじん たまねぎ トマト こまつな キャベツ りんご	ナン あぶら さとう	588	27.7
15	水	たいめし	牛乳	かぼちゃのあまに ほうれんそうのいそあえ すいとんじる	牛乳 まだい のり あぶらあげ	にんじん みつば かぼちゃ ほうれんそう もやし だいこん こまつな ねぎ	こめ さとう こむぎこ	616	26.5
16	木	ひやしちゅうか	牛乳	じゃことだいすのいりに てづくりみかんゼリー	牛乳 とりにく だいす ちりめんじゃこ かんてん	にんじん きゅうり もやし おくら ねぎ しょうが みかん	ちゅうかめん あぶら さとう ごま かたくりこ	715	28.5
17	金	はつがげんまい ごはん	牛乳	さけのしおやき わかくさあえ さつまじる	牛乳 さけ あぶらあげ ぶたにく みそ	にんじん こまつな もやし とうもろこし こんにゃく かぶ ごぼう ねぎ	こめ あぶら さとう はつがげんまい さつまいも	594	27.3
21	火	ごはん	牛乳	カンパチのあまに キャベツのごまあえ なすのみそしる みたらしだんご	牛乳 カンパチ こんぶ あぶらあげ みそ	にんじん しょうが キャベツ もやし なす たまねぎ おくら ねぎ	こめ さとう ごま しらたまだんご かたくりこ	584	27.9
22	水	にくうどん	牛乳	みそポテト きりぼしだいこんのハリハリづけ	牛乳 ぶたにく みそ	にんじん ほうれんそう たまねぎ ねぎ しょうが しいたけ きりぼしだいこん きゅうり	うどん あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	617	23.5
24	金	はつがげんまい ごはん	牛乳	ぶりのてりあげ なっとうあえ かぼちゃのみそしる	牛乳 ぶり なっとう のり みそ	にんじん しょうが こまつな もやし たまねぎ えのき かぼちゃ	こめ あぶら さとう はつがげんまい かたくりこ	636	23.8
27	月	むぎごはん	牛乳	ドライカレー 634 (むさし) のマリネ ジュリアンヌスープ	牛乳 ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ピーマン ぶどう かぶ ほうれんそう なし キャベツ	こめ あぶら さとう むぎ こむぎこ バター	611	25.6
28	火	ジャージャーめん	牛乳	ひじきサラダ ひゅうがなつゼリー	牛乳 ぶたにく みそ とりにく ひじき	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ にんにく しょうが きゅうり	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ごま ゼリー	622	26.5
29	水	こぎつねすし	牛乳	いかのかりんあげ わかめのすのもの かきたまじる	牛乳 とりにく いか あぶらあげ わかめ ちくわ たまご	にんじん しょうが もやし こまつな たまねぎ	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ	597	28.0
30	木	ツイストパン	牛乳	マカロニのクリームに とうみょうツナサラダ カレーこぶきいも	牛乳 とりにく チーズ ツナ	にんじん ブロッコリー たまねぎ とうみょう キャベツ	パン あぶら さとう マカロニ こむぎこ バター ごま じゃがいも	662	26.9
●材料の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。							月平均	629	26.7
●今月の中富でとれた野菜は、ねぎ、かぼちゃ、じゃがいも、かぶ(中旬から)です。									

