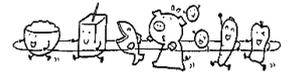


8・9月分 宮前小学校 給食予定献立表



令和4年度

【目標】 しっかり食べてしょうぶな体を作ろう

所沢市立第1学校給食センター

日	曜日	献立名		(※)主に体を作るものになる食品	(※)主に体の調子を整えるものになる食品	(※)主にエネルギーのもとになる食品	1人1日 kcal	たん白質 g
8/31	水	ごはん	牛乳	ぶたにくのたつたあげ とうがんじる こんにゃくとえだまめのいためもの	牛乳 とり肉 かまぼこ ぶた肉	とうがん にんじん ねぎ こまつな えだまめ こんにゃく しょうが	ごはん あぶら さとう かたくりこ	620 23.6
1	木	ちゅうかめん	牛乳	ジャージャーめん ポークシュウマイ(2こ) しおあじナムル	牛乳 ぶた肉 ポークシュウマイ みそ	たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく しいたけ ごぼう きゅうり もやし	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ	621 27.9
2	金	わかめごはん	牛乳	カツオフライ・ソース すましじる きんぴらごぼう	牛乳 とうふ かまぼこ ぶた肉 カツオフライ	ねぎ ごぼう にんじん こまつな	わかめごはん さとう あぶら ごま	653 22.2
5	月	ごはん	おちゃ	サバのぶなかほし こうやどろふのうまに おひたし	ぶた肉 こうやどろふ サバぶなかほし	おちゃこんにゃく にんじん たけのこ しいたけ しょうが こまつな もやし たまねぎ	ごはん さとう あぶら ごま かたくりこ	566 24.6
6	火	ごはん	牛乳	ポテトコロッケ・ソース だいこんとあぶらあげのみそしる とうがんととりにくのもの	牛乳 とり肉 あぶらあげ わかめ みそ	だいこん たまねぎ とうがん にんじん	ごはん あぶら ポテトコロッケ さとう かたくりこ	568 17.4
7	水	ライス ボールパン	牛乳	とりにくのこうそうやき ABCスープ コロコロソー	牛乳 ベーコン とり肉 ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく レモン とうもろこし えだまめ	パン マカロニ はちみつ あぶら	636 30.3
8	木	おつきみこんだて		サンマのかばやき つきみじる (★)おつきみだんご きりぼしだいこんのいために	牛乳 こんぶ とうふ かまぼこ さつまあげ さんまでんぶんつき	こまつな にんじん ねぎ しょうが しいたけ しらたき きりぼしだいこん	ごはん あぶら さとう かたくりこ おつきみだんご	656 21.5
9	金	スパゲティ	牛乳	つけナポリタン オムレツ フレンチサラダ	牛乳 ウインナー オムレツ チーズ	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン トマト キャベツ きゅうり	スパゲティ さとう かたくりこ あぶら	631 28.9
12	月	こどもパン スライス	コーヒー ミルク	こまつなメンチカツ かぶとベーコンのスープ パンネのトマトに	コーヒーミルク ベーコン とり肉 こまつなメンチカツ	たまねぎ にんじん かぶ にんにく トマト	パン マカロニ あぶら さとう バター	621 23.8
13	火	ごはん	牛乳	チキンカレーライス てつくりふくじんづけ (★) れいとうみかん	牛乳 とり肉	にんじん しょうが たまねぎ にんにく トマト りんご しょうが だいこん きゅうり れんこん みかん	ごはん じゃがいも はちみつ あぶら ごま こむぎこ バター さとう	614 24.0
14	水	ごはん	牛乳	はるまき マーボーナス きゅうりとだいこんのオイルづけ	牛乳 ぶた肉 みそ	なす にんじん たけのこ ねぎ たまねぎ にんにく しょうが しいたけ きゅうり だいこん	ごはん あぶら かたくりこ はるまき	710 23.0
15	木	じごなうどん	牛乳	ごもくうどん かぼちゃのみつがらめ(2こ) こんにゃくのおかか	牛乳 とり肉 あぶらあげ さつまあげ かつおぶし	こまつな しいたけ ねぎ にんじん かぼちゃ こんにゃく	うどん かたくりこ あぶら バター さとう	639 22.6
16	金	ごはん	牛乳	アジのいちやほし じゃがいもとたまねぎのみそしる とうがんのそぼろに	牛乳 あぶらあげ みそ ぶた肉 あじのいちやほし	たまねぎ こまつな とうがん	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ あぶら	551 26.0
20	火	ごはん	牛乳	イカの手リソース ワンタンスープ チャプチェ	牛乳 とり肉 イカでんぶんつき ぶた肉	にんじん ほうれんそう もやし ねぎ しょうが にんにく トマト たまねぎ こまつな しいたけ ピーマン	ごはん あぶら ワンタンのかわ はるさめ かたくりこ さとう	619 24.6
21	水	ごはん	牛乳	サワラのさいきょうやき にくじゃが からしあえ	牛乳 牛肉 さわらのさいきょうづけ	にんじん たまねぎ しいたけ もやし こまつな こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう あぶら	600 24.8
22	木	さとうあげパン	牛乳	ハンバーグケチャップソース やさいスープ ほうれんそうサラダ	牛乳 ベーコン ハンバーグ	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ トマト ほうれんそう とうもろこし	パン あぶら さとう じゃがいも	715 23.8
26	月	ごはん	牛乳	あつやきたまご とんじる キャベツのしおこんぶあえ	牛乳 ぶた肉 みそ とうふ あぶらあげ あつやきたまご こんぶ	にんじん だいこん ごぼう ねぎこんにゃく キャベツ	ごはん じゃがいも	556 21.5
27	火	ごはん	牛乳	とりにくのからあげ さわにわん ひじきのいために	牛乳 ぶた肉 とり肉 だいす かまぼこ さつまあげ ひじき	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ こまつな しょうが しらたき	ごはん かたくりこ さとう あぶら	615 26.1
28	水	くろパン	牛乳	ポロニアソーセージ コーンチャウダー ツナサラダ	牛乳 とり肉 なまクリーム ツナ ポロニアソーセージ	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	パン じゃがいも さとう こむぎこ あぶら バター	703 26.0
29	木	ちゅうかめん	牛乳	しおラーメン あげぎょうざ(2こ) フルーツポンチ	牛乳 ぶた肉	にんじん キャベツ もやし たまねぎ ねぎ きくらげ チンゲンサイ とうもろこし にんにく しょうが ミックスフルーツ みかん	ちゅうかめん ごま あぶら ぎょうざ ゼリー	657 21.3
30	金	ごはん	牛乳	サケのしおやき さつまじる きゅうりとたくあんのカクヤ	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ みそ サケ	にんじん だいこん こんにゃく ねぎ きゅうり たくあん	ごはん あぶら さとう さつまいも	562 23.4
							624	24.2

☆ 材料入荷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。
 ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター(TEL.2949-3740)までご連絡ください。
 ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。(今月の代替食品対応はありません。)
 ☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。
 ☆ (★)は学校配送になります。