

2024年8・9月 学校給食予定献立表

坂戸市立 浅羽野小学校

実施日 日(曜)	献立名	主な材料とその働き			調味料等	栄養素	
		体を作る食品 (赤の食べ物)	エネルギーのもとになる食品 (黄色の食べ物)	体の調子を整える食品 (緑の食べ物)		エネルギー (Kcal)	たん白 質(g)
8/29(木)	牛乳 ピビンバ ワントンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	砂糖 米 ごま油 ごま 米油 ワカメの皮 米油	にんじん ビーマン しょうが にんにく もやし にんじん キャベツ ねぎ	清酒 しょうゆ コシヤン しょうゆ 粗塩 こしょう 削り節	602	24.4
30(金)	牛乳 きび入り炊き込みごはん メルルーサの野菜あんかけ 梨	牛乳 油揚げ 豚肉 昆布 メルルーサ	きび 米 こんにやく 小麦粉 でん粉 砂糖 米油	にんじん 干しいたけ こまつな にんじん もやし なし	清酒 しょうゆ 粗塩 清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう	585	26.7
9/2(月)	牛乳 ごはん じゃが豚キムチ ビーフンと野菜の炒め物	牛乳 豚肉 鶏肉	米 じゃがいも 砂糖 こんにやく 米油 ビーフン ごま油 米油	にんじん キャベツ たまねぎ ほくさい 干し ワカメ にんじん キャベツ しょうが にんにく ねぎ	清酒 本みりん しょうゆ 煮干し しょうゆ 粗塩	593	20.1
3(火)	牛乳 チキンカツサンド 野菜のスープ煮 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ベーコン ヨーグルト	小麦粉 パン粉 ごどもパン 米油 じゃがいも 米油	キャベツ にんじん たまねぎ	中濃ソース 粗塩 こしょう 粗塩 こしょう 鶏がら ローレル	685	29.6
4(水)	牛乳 ごはん マーボーなす わかめスープ	牛乳 赤みそ 豚肉 鶏肉 わかめ	米 でん粉 はるさめ 砂糖 ごま油 米油 米油	にんじん ビーマン しょうが たけのこ たまねぎ なす にんにく ねぎ 干しいたけ にんじん しょうが どうもろこし缶	清酒 しょうゆ トマトソース ワカメソース 粗塩 こしょう 削り節	623	23.2
5(木)	牛乳 黒パン 鶏肉のイタリアン煮込み 米粉めんと野菜のスープ	牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉	黒パン 砂糖 でん粉 米粉めん	にんじん ビーマン トマト缶 たまねぎ ワカメ にんじん もやし	赤ワイン 粗塩 こしょう バジル トマトソース 清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう 削り節	616	29.0
6(金)	牛乳 ごはん 豚肉の生姜焼き みそ汁 ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ ナムル	米 砂糖 米油 じゃがいも 砂糖 ごま油	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり もやし	清酒 しょうゆ 削り節 しょうゆ 一味唐辛子	664	29.3
9(月)	牛乳 カレーピラフ ちくわの磯辺フライ コールスロー	牛乳 鶏肉 ちくわ あおのり	米 バター 米油 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 米油	にんじん たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	粗塩 加ー粉 こしょう パウチカ 粗塩 こしょう 粗塩 米酢 こしょう	632	23.7
10(火)	牛乳 ごはん 蒸し鶏のごまみそがけ ひじきの五目煮 ピリッときやべつ	牛乳 鶏肉 白みそ 赤みそ 大豆 油揚げ ちくわ 豚肉 ひじき	米 砂糖 ごま 砂糖 こんにやく 米油 ラー油	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	清酒 本みりん 本みりん しょうゆ しょうゆ 粗塩	628	34.4
11(水)	牛乳 フラワーロール マカロニのクリーム煮 えびとコーンの炒め物	牛乳 鶏肉 チーズ 牛乳 えび ベーコン	フラワーロール 小麦粉 じゃがいも トマト バター 米油 米油	にんじん たまねぎ キャベツ どうもろこし缶	白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら ローレル 清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう	603	25.5
12(木)	牛乳 ごはん あじの竜田揚げ 野菜の辛煮 浅漬	牛乳 あじ ちくわ 豚肉	米 小麦粉 でん粉 米油 砂糖 こんにやく 米油	しょうが にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ にんじん キャベツ きゅうり	清酒 しょうゆ 粗塩 清酒 本みりん しょうゆ 一味唐辛子 煮干し 粗塩	645	28.6
13(金)	牛乳 バターロール 豚肉のバーベキューソース炒め じゃがいものスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	バターロール 砂糖 米油 じゃがいも でん粉	かぼちゃ にんじん ビーマン たまねぎ こまつな にんじん どうもろこし缶	白ワイン ウスターソース 粗塩 米酢 加ー粉 こ しょう トマトソース しょうゆ 粗塩 こしょう 削り節	620	25.2
17(火)	牛乳 味噌そばろごはん すまし汁 白玉もちの黒蜜がけ	牛乳 赤みそ 鶏肉 豚肉 かまぼこ きな粉	砂糖 米 米油 豆麩 黒砂糖 砂糖 白玉団子	にんじん しょうが たまねぎ こまつな にんじん ねぎ 干しいたけ	しょうゆ 清酒 しょうゆ 粗塩 削り節	682	29.4
18(水)	牛乳 昆布ごはん ふわっかり揚げ おひたし	牛乳 油揚げ 鶏肉 昆布 大豆 凍り豆腐 ちりめんじゃこ	砂糖 米 小麦粉 でん粉 砂糖 米油	にんじん ビーマン にんじん キャベツ もやし	清酒 しょうゆ しょうゆ しょうゆ	601	23.3
19(木)	牛乳 ごはん 鶏肉とさつまいものうま煮 青菜の中華炒め	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉	米 さつまいも 砂糖 こんにやく 米油 砂糖 ごま油 米油	にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ ワカメ にんじん もやし	清酒 しょうゆ 粗塩 しょうゆ 米酢	609	21.8
20(金)	牛乳 ツイストパン 鶏肉のマリネ ABCスープ	牛乳 鶏肉 豚肉	ツイストパン 小麦粉 でん粉 砂糖 米油 じゃがいも マカロニ 米油	にんじん きゅうり たまねぎ こまつな にんじん キャベツ たまねぎ	清酒 粗塩 米酢 こしょう 白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら ローレル	598	27.8
24(火)	牛乳 ごはん さばのみそ煮 けんちん汁 キャベツの昆布漬	牛乳 さば 赤みそ 豆腐 昆布	米 砂糖 じゃがいも こんにやく ごま油	しょうが こまつな にんじん ごぼう だいこん にんじん キャベツ	清酒 本みりん しょうゆ 清酒 しょうゆ 削り節 粗塩 一味唐辛子	612	24.5
25(水)	牛乳 クロワッサン チキンスープスパゲッティ イタリアンサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム 牛乳 砂糖 オリーブ油 米油	クロワッサン 小麦粉 マグネーティ バター 米油 砂糖 オリーブ油 米油	にんじん たまねぎ しめじ 赤ビーマン キャベツ きゅうり たまねぎ	白ワイン 粗塩 こしょう ローレル 粗塩 米酢 こしょう バジル	625	24.3
26(木)	牛乳 なす入りチキンカレーライス キャベツとベーコンのソテー	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	小麦粉 じゃがいも 米 バター 米油 米油	にんじん ほうろー たまねぎ なす にんにく ワカメ にんじん キャベツ もやし	ウスターソース しょうゆ 粗塩 加ー粉 こ しょう ガラムマサラ トマトソース しょうゆ 粗塩 こしょう	701	20.8
27(金)	牛乳 秋の香りごはん さんまのかば焼き 浅漬	牛乳 豚肉 さんま	さつまいも 砂糖 米 小麦粉 でん粉 砂糖 米油	にんじん 干しいたけ キャベツ きゅうり	清酒 しょうゆ 粗塩 清酒 しょうゆ 粗塩	592	19.5
30(月)	牛乳 ごはん 豚肉のかりかり揚げ 五目豆 ピリッとモやし	牛乳 豚肉 大豆 ちくわ 凍り豆腐	米 小麦粉 でん粉 米油 砂糖 こんにやく 米油 ラー油	しょうが にんにく にんじん ごぼう キャベツ もやし	しょうゆ 本みりん しょうゆ 粗塩 しょうゆ 粗塩	694	28.5
給食回数 21回					今月の栄養量	629	25.7
※材料は都合により変わる場合があります。					基準栄養量	650	21.1~ 32.5