

8・9月分予定献立表

日(曜) ☆1日分 -kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
29(金) ☆546 ◎22.0	牛乳	牛乳
	わかめじゃこごはん	米 強化米 麦 酒 炊き込みわかめ ちりめんじゃこ
	にくじゃが	油 豚肉 たまねぎ にんじん しらたき じゃがいも かつお節 砂糖 酒 しょうゆ みりん さやいんげん
	わふうサラダ	キャベツ きゅうり だいこん のり 米酢 しょうゆ 砂糖 ごま油
	れいとうみかん	みかん
1(月) ☆642 ◎26.7	牛乳	牛乳
	さいがいようたきこみごはん	アルファ化米 たけのこ しめじ こんにゃく きくらげ しいたけ
	あじフライ	あじフライ 油 ウスターソース 中濃ソース
	とんじる	豚肉 じゃがいも ごぼう だいこん にんじん こんにゃく 油揚げ ねぎ こまつな かつお節 昆布 赤みそ 白みそ 油
	マスカットゼリー	マスカットゼリー
	★防災の日給食	浦和大里小・沼影小・内容中の3校合同献立です。
2(火) ☆583 ◎24.3	牛乳	牛乳
	ソイどん (はくはん)	白飯 大豆 豚肉 ベーコン グリンピース 油 砂糖 みりん しょうゆ カレールウ
	みそしる	にんじん じゃがいも たまねぎ えのきだけ しめじ わかめ かつお節 赤みそ 白みそ
	なし	なし
	牛乳	牛乳
3(水) ☆670 ◎29.8	ツイストパン	ツイストパン(乳なし)
	メルルーサのレモンふうみ	メルルーサ 食塩 白こしょう でん粉 油 砂糖 しょうゆ レモン果汁
	マンハッタンクラムチャウダー	にんにく ベーコン たまねぎ セロリー にんじん マッシュルーム じゃがいも あさり ホールトマト オレガノ ローリエ粉 コンソメ チキンガラスープ 食塩 オリーブ油 白こしょう
	だいこんサラダ	だいこん きゅうり キャベツ 食塩 コーン ごま油 米酢 しょうゆ 砂糖 白こしょう
4(木) ☆569 ◎25.5	牛乳	牛乳
	はくはん	白飯
	マーボなすどうふ	油 トウバンジャン にんにく しょうが 豚肉 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ なす 砂糖 酒 しょうゆ オイスターソース テンメンジャン 赤みそ にら でん粉 豆腐 ねぎ ごま油
	くきわかめのナムル	茎わかめ 緑豆もやし こまつな だいこん にんにく しょうゆ 酢 ごま油 砂糖
	牛乳	牛乳
5(金) ☆587 ◎22.9	シーフードカレー (はくはん)	白飯 いか えび 酒 あさり じゃがいも たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが 油 カレー粉 カレールウ デミグラスソース ホールトマト トマトピューレ ウスターソース チンタン
	コールスローサラダ	キャベツ にんじん コーン きゅうり たまねぎ 食塩 油 酢 食塩 砂糖 白こしょう
	ヨーグルト	ヨーグルト
	牛乳	牛乳
	こどもパン	子供パン(乳なし)
8(月) ☆573 ◎21.8	ひよこめとソーセージのトマトに	レバネりフランク にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム じゃがいも ひよこ豆 チーズ パセリ トマトピューレ ケチャップ 食塩 ウスターソース 砂糖 チキンガラスープ 白こしょう 油
	ひじきのマリネ	ひじき しょうゆ 酒 砂糖 みりん 和風だし きゅうり だいこん 食塩 にんじん 油 米酢 砂糖 食塩
	牛乳	牛乳
9(火) ☆553 ◎24.8	くりときのこのごはん	米 強化米 食塩 酒 しょうゆ 栗 にんじん 鶏肉 ごぼう 油揚げ こんにゃく 干しいたけ まいたけ しめじ 油 砂糖 しょうゆ みりん 食塩
	ほきのごまみそがけ	ほき でん粉 油 京桜みそ 砂糖 みりん ごま
	きっかあえ	こまつな 緑豆もやし キャベツ しょうゆ 菊のり
	★重陽の節句献立	
	牛乳	牛乳
10(水) ☆569 ◎24.2	たまごとじうどん	地粉うどん 鶏卵 鶏肉 にんじん ねぎ しめじ わかめ 砂糖 食塩 しょうゆ 酒 かつお節 でん粉
	だいずといものかわりあげ	大豆 でん粉 じゃがいも 油 砂糖 しょうゆ あおのり
	ゆかりあえ	キャベツ きゅうり だいこん 食塩 ゆかり
	牛乳	牛乳
11(木) ☆538 ◎23.0	バブリカライス	米 麦 白ワイン バブリカ粉 植物油 食塩
	クリームソースがけ	えび あさり いか 白ワイン たまねぎ マッシュルーム 油 小麦粉 バター 油 牛乳 生クリーム 食塩 白こしょう チキンガラスープ
	こまつなサラダ	わかめ こまつな きゅうり コーン しょうゆ 米酢 砂糖 ごま油
	牛乳	牛乳
12(金) ☆600 ◎21.9	はくはん	はくはん
	とりにくのあますいため	鶏肉 しょうが しょうゆ でん粉 小麦粉 油 にんにく たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 青ピーマン うすら卵 じゃがいも 油 チンタン 砂糖 しょうゆ 酒 ケチャップ 食塩 酢 でん粉
	ちゅうかづけ	だいこん きゅうり 食塩 ごま油 しょうゆ 砂糖 米酢
	牛乳	牛乳
	はくはん	はくはん

日(曜) ☆1種分 -kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
16(火) ☆604 ◎27.0	牛乳	牛乳
	はくはん	白飯
	なまあげとぶたにくのみそに	油 しょうが 豚肉 たまねぎ にんじん たけのこ かつお節 砂糖 酒
	いそかあえ	しょうゆ 生揚げ 砂糖 しょうゆ 赤みそ ねぎ 青ピーマン
	ぶどう	こまつな 緑豆もやし キャベツ しょうゆ のり
17(水) ☆544 ◎22.7	牛乳	牛乳
	きなこあげパン	コッペパン(乳なし) 油 きなこ 砂糖 食塩
	とうがんのスープ	油 豚肉 にんじん たけのこ チンタン 酒 とうがん
	はるさめサラダ	しょうゆ 食塩 でん粉 チンゲンサイ 葉ねぎ
		春雨 にんじん 緑豆もやし きゅうり キャベツ
18(木) ☆509 ◎20.0	牛乳	しょうゆ 米酢 食塩 砂糖 からし粉 ごま油
	牛乳	牛乳
	トマトとなすのアラビアータスパゲティ	スパゲッティ なす 油 ベーコン 豚肉 たまねぎ しめじ にんにく
		オリーブ油 ドライトマト ホールトマト ケチャップ 赤ワイン コンソメ
	コーンサラダ	食塩 白こしょう 鷹の爪 チーズ パセリ
19(金) ☆585 ◎25.2	牛乳	キャベツ きゅうり 食塩 コーン たまねぎ 油 米酢 砂糖 食塩 白こしょう
	牛乳	りんごのパイ
	牛乳	りんご缶 砂糖
	いろいろはん	米 強化米 酒 鶏肉 油揚げ にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ
	さばのぶなかぼし	しょうゆ 砂糖 食塩 油
毎月19日は 食育の日	よしのじる	さば文化干し
		鶏肉 だいこん にんじん じゃがいも ししいたけ こまつな かつお節 食塩 しょうゆ
		でん粉 油
	★奈良県の料理	
22(月) ☆562 ◎26.2	牛乳	牛乳
	あきのかおりごはん	米 もち米 強化米 酒 かつお節 食塩 にんじん 栗
	さけのたつたあげ	さつまいも 鶏肉 しめじ 油揚げ みりん しょうゆ
	さわにわん	さけ立田揚げ 油
		ごぼう にんじん だいこん 豚肉 こんにゃく ねぎ 干しいたけ
24(水) ☆571 ◎26.2	牛乳	かつお節 しょうゆ 食塩 白こしょう でん粉 油
	はくはん	牛乳
	やきのり	白飯
	ごもくどうふ	のり
	かおりづけ	豆腐 豚肉 にんじん たけのこ ちくわ ねぎ 油 かつお節 砂糖
25(木) ☆559 ◎22.2	牛乳	みりん しょうゆ 赤みそ ごま油
	キムチチャーハン	キャベツ きゅうり だいこん にんじん 食塩 しょうが しょうゆ 米酢
	ししゃもフライ	しょうゆ 砂糖 にんにく コチュジャン 食塩 のり
	チョレギサラダ	ごま油 砂糖 にんにく コチュジャン 食塩 のり
		ごま油 砂糖 にんにく コチュジャン 食塩 のり
26(金) ☆602 ◎24.6	牛乳	牛乳
	スタミナみそラーメン	中華めん 豚肉 ごま油 白こしょう にんにく しょうが にんじん 緑豆もやし コーン
	いもけんぴ	にら ポークガラスープ 赤みそ ごま油 酒
	ごまだれサラダ	さつまいも 油 砂糖 しょうゆ みりん はちみつ
		緑豆もやし きゅうり キャベツ にんじん しょうゆ 酢
29(月) ☆573 ◎27.6	牛乳	砂糖 ごま油 ごま
	牛乳	牛乳
	えびたまどん	白飯 鶏卵 えび 酒 たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース かつお節
	(はくはん)	しょうゆ 食塩 みりん でん粉
	きびなごフライ	きびなごフライ 油
30(火) ☆582 ◎20.2	牛乳	ごまつな 緑豆もやし きゅうり だいこん 食塩 コーン 砂糖 しょうゆ
	はくはん	白飯
	じゃがマーボー	じゃがいも 豚肉 しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ
	わかめサラダ	大豆 油 砂糖 しょうゆ 赤みそ トウバンジャン オイスターソース チンメンジャン でん粉
	れいとうパイン	わかめ キャベツ きゅうり 食塩 コーン
		砂糖 米酢 しょうゆ ごま油 食塩
		パイン

※都合により献立を変更する場合があります。
※マスクは毎日小袋に入れて持ってきてましょう。 ランドセルに予備のマスクを入れておきましょう。

～献立紹介～

・19日 奈良県の郷土料理（色ご飯・吉野汁）

奈良県では、しょうゆ味の炊き込みご飯のことを『色ご飯』というそうです。炊き込みご飯は、お米が貴重だった頃、米を節約するために様々な具を混ぜて炊いたことが始まりといわれています。炊き込みご飯に使われる具は、にんじん・しいたけ・油揚げがよく使われますが、季節によってたけのこ・かんぴょう・さといもなど、その時の旬の食材が用いられます。また、奈良県の吉野地方では『くす』という植物の根から『くす粉』を作っており、このくす粉を使ってとろみをつけた汁物を『吉野汁』といいます。