



日(曜)	献立名			赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
	主食	牛乳	おかず					
1(月)	みそそば どんぶり (むぎごはん)		(みそそばどんのぐ) ごますあえ とうもろこし <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">1ねんせい とうもろこしの かわむき</div>	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま	にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ グリーンピース キャベツ こまつな もやし とうもろこし	609	25.5
2(火)	ごまじゅうどん (じごなうどん)		(ごまじる) ささかまのいそべあげ そくせきづけ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こんぶ かまぼこ あおのり	うどん さとう ごま こむぎこ あぶら	にんじん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	595	21.8
3(水)	ブラジル料理  くろパン	 コーヒー ぎゅう にゅう	フェジョアータ ヴィナグレッチサラダ	コーヒーぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー しろいんげんまめ たいしょうきんときまめ	くろパン ジャがいも あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん セロリー だいこん キャベツ きゅうり コーン あかピーマン トマト	675	21.7
4(木)	むぎごはん		しせんどうふ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま はるさめ	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり にんじん こまつな	598	20.7
5(金)	七夕の行事食  ちらしずし		ほしのコロケ たなばたじる	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご ぶたにく とうふ かまぼこ あぶらあげ	こめ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ そうめん ふ あぶら	にんじん ほししいたけ さやえんどう だいこん こまつな かんぴょう	632	20.8
8(月)	とうもろこし ごはん		ホキのレモンふうみ なつやさいのごまとんじる いそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ のり ホキ	こめ あぶら でんぷん さとう こんにゃく ごま	レモン なす にんじん ねぎ にんじん もやし かぼちゃ コーン	609	22.2
9(火)	キムたまどん (むぎごはん)		(キムたまどんのぐ) なつやさいチップス れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいす	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ キムチ にら ねぎ にがうり かぼちゃ みかん	673	28.1
10(水)	大好き!さいたま 地場産の日  やきそば		スパイシーポテト フルーツミックス <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">清水さん家の じゃがいも</div>	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ジャがいも セラー	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ にら もやし みかん パイン もも りんご	628	24.9
11(木)	むぎごはん		じゃがいものにくみそソース アーモンドあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら アーモンド	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな さやいんげん キャベツ もやし	610	24.5
12(金)	フランス料理  ガーリック フランス		ブイヤベース フレンチサラダ	ぎゅうにゅう いか あさり たら	ソフトフランスパン マーガリン じゃがいも あぶら	にんにく パセリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり みかん トマト	643	20.8
16(火)	食育の日 沖縄県の郷土料理  じゅうしい		グルクンフライ にんじんシリシリ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ グルクン ツナ こんぶ	こめ あぶら こむぎこ パンこ	にら ほししいたけ にんじん もやし	583	25.0
17(水)	カレーライス (むぎごはん)		(なつやさいカレー) こまつなとわかめのサラダ フロズンヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく チーズ わかめ フロズンヨーグルト	こめ むぎ あぶら こむぎこ パター ごま はちみつ さとう	なす かぼちゃ ピーマン たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリー トマト こまつな きゅうり コーン	622	19.3



8/30 (金)	むぎごはん		なすいりマーボーどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ なす こまつな きゅうり もやし コーン	602	22.7
-------------	-------	--	------------------------	--------------------------	--	--	-----	------

\*ピーナッツ・くるみ・そば・キウイは、給食で出していないです。 \*食材料購入等の都合により、献立が変わることがあります。

小松菜マークの日  
緑区にある「若谷農園」さんの新鮮な小松菜を使用します。

