



8・9月の献立表

新座市立東野小学校

家庭数

日付	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	タンパク質 (g)
31 (木)	牛乳	牛乳				624
	ドライカレー	とり肉 大豆	米 米粒麦 米サラダ油 薄力粉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン トマトジュース	ワイン ケチャップ トマトピューレ 醤油 カレー粉 塩 ウスターソース 中濃ソース	26.3
	グリーンサラダ		米サラダ油	キャベツ きゅうり えだまめ レモン果汁	酢 塩 こしょう 粒マスタード	
1 (金)	牛乳	牛乳				637
	五目ご飯	油揚げ	米 米粒麦 米サラダ油 砂糖	にんじん ごぼう 糸こんにゃく	酒 みりん 醤油	
	さばの文化干し 辛子和え	さば文化干し	薄力粉 でん粉 なたね油	もやし 小松菜 にんじん 切干大根	醤油 酒 からし	21.7
4 (月)	牛乳	牛乳				594
	きな粉揚げパン	きな粉	ツイストパン なたね油 砂糖		塩	
	ワンタンスープ じゃこサラダ	豚肉 ちりめんじゃこ	ごま油 ウェーブワンタン 米サラダ油 砂糖	もやし にんじん 干し椎茸 長ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん きゅうり	鶏がら(だし) 酒 醤油 塩 こしょう 醤油 酢	22.3
5 (火)	牛乳	牛乳				592
	とりそぼろ丼	とり肉 卵	米 米粒麦 米サラダ油 砂糖 ごま	しょうが にんじん さやいんげん	酒 みりん 醤油	28.9
	キャベツと厚揚げの味噌汁	生揚げ		キャベツ 長ねぎ 小松菜	煮干し(だし) みそ	
6 (水)	牛乳	牛乳				563
	ナポリタン	Feウインナー 粉チーズ	スパゲッティ 米サラダ油 米サラダ油 オリーブ油	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン	塩 こしょう ウスターソース 中濃ソース ケチャップ トマトピューレ	23.0
	ツナサラダ	ツナ	米サラダ油	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ	酢 醤油 こしょう	
7 (木)	牛乳	牛乳				601
	さんまご飯	さんま	米 米粒麦 薄力粉 でん粉 なたね油 砂糖 ごま	しょうが こねぎ	酒 みりん 醤油	
	冬瓜の味噌汁 巨峰	生揚げ		冬瓜 長ねぎ 小松菜 巨峰	けずり節(だし) 酒 みそ	20.5
8 (金)	牛乳	牛乳				610
	豚キムチ丼	豚肉	米 米粒麦 ごま油	キムチ 玉ねぎ にはら	酒 塩 こしょう 醤油	25.7
	ツナと野菜の中華サラダ	ツナ ひじき	ごま油 米サラダ油 ごま	もやし にんじん 大根 キャベツ	酢 醤油	
11 (月)	牛乳	牛乳				621
	麦ご飯		米 米粒麦			
	なすのコチュジャン炒め きゅうりの中華和え	豚肉 ごま	じゃがいも なたね油 ごま油 砂糖 ごま油 砂糖	なす 玉ねぎ しょうが にんにく さやいんげん にんじん きゅうり 糸こんにゃく	酒 塩 こしょう 醤油 酢 ラー油 コチュジャン 酒 醤油 塩 一味唐辛子	21.4
12 (火)	牛乳	牛乳				553
	はちみつパン		はちみつパン			
	白身魚のラビゴットソースかけ ポパイスープ	メルルーサ とり肉 卵	薄力粉 でん粉 なたね油 米サラダ油 米サラダ油 じゃがいも	トマト 玉ねぎ パセリ セロリ 玉ねぎ ほうれん草	酢 塩 こしょう 鶏がら(だし) 酒 醤油 塩 こしょう	27.1
13 (水)	牛乳	牛乳				579
	チキンライス	とり肉	米 米粒麦 米サラダ油 バター	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム コーン パセリ	ワイン ケチャップ 塩 こしょう	
	ポトフ	豚肉 Feウインナー	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ	鶏がら(だし) 酒 塩 こしょう 醤油	24.4
14 (木)	牛乳	牛乳				636
	パンバンジー麺	とり肉	中華麺 ごま油 練りごま 砂糖	きゅうり もやし にんじん 長ねぎ しょうが	酒 塩 こしょう けずり節(だし) 醤油 酢 ラー油 みりん	
	フルーツポンチ		砂糖	黄桃缶 甘夏缶 みかん缶 バイン缶 ナタデココ	ワイン	23.5
15 (金)	牛乳	牛乳				644
	ハッシュドポーク	豚肉	米 米粒麦 薄力粉 米サラダ油 砂糖	玉ねぎ にんにく マッシュルーム トマトジュース	鶏がら(だし) 塩 こしょう パプリカ粉 ワイン 醤油 ウスターソース 中濃ソース ケチャップ トマトピューレ	21.0
	彩りサラダ	ひじき	米サラダ油 オリーブ油 砂糖	キャベツ 大根 にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン	酢 塩 こしょう	
19 (火)	牛乳	牛乳				565
	炊き込みピビンバ	豚肉 高野豆腐	米 米粒麦 米サラダ油 ごま油 砂糖 ごま	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 小松菜 もやし	酒 醤油 トウバンジャン みりん 酢 一味唐辛子	
	わかめスープ グレーゼリー	わかめ とり肉	ごま油 グレーゼリー(ゼラチン不使用)	にんじん もやし キャベツ 長ねぎ	鶏がら(だし) 塩 こしょう 酒 醤油	24.7
20 (水)	牛乳	牛乳				572
	冷やし五目うどん	油揚げ	うどん 砂糖	干し椎茸 にんじん 小松菜 長ねぎ	けずり節(だし) だし昆布 みりん 酒 醤油 カレー粉	22.9
	ちくわのカレー天 ミニトマト	竹輪(卵白不使用) 卵	薄力粉 なたね油		ミニトマト	
21 (木)	牛乳	牛乳				559
	ひじきごはん	とり肉 油揚げ ひじき 大豆	米 米粒麦 砂糖	にんじん 糸こんにゃく	醤油	
	メバルの煮付け ごま和え	めばる 竹輪(卵白不使用)	砂糖 でん粉 砂糖 ごま	しょうが 切干大根 もやし 小松菜 にんじん	醤油 みりん 醤油 酒	25.2
22 (金)	牛乳	牛乳				577
	中華風炊き込みごはん	豚肉 焼き豚	米 もち米 米サラダ油 ごま油 ごま	にんじん たけのこ 干し椎茸	酒 塩 醤油 みりん	
	野菜とたまごのスープ ヨーグルト	とり肉 卵	米サラダ油 じゃがいも でん粉	玉ねぎ にんじん コーン キャベツ 小松菜	けずり節(だし) ワイン 塩 こしょう 醤油	24.7
25 (月)	牛乳	牛乳				632
	スパゲッティ		スパゲッティ 米サラダ油		塩	
	ミートビーンズソース ゴマドレサラダ	とり肉 豚肉 チーズ 大豆	米サラダ油 薄力粉 米サラダ油 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん セロリ 切干大根 にんじん キャベツ きゅうり	ワイン トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース 醤油 酢 塩 こしょう 醤油	29.7
26 (火)	牛乳	牛乳				604
	焼肉ガーリックピラフ	豚肉	米 米粒麦 米サラダ油 バター	玉ねぎ にんじん にんにく	鶏がら(だし) 塩 こしょう 醤油 酒	
	野菜スープ みかんゼリー	とり肉	米サラダ油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜	鶏がら(だし) ワイン 塩 こしょう 醤油	23.2
27 (水)	牛乳	牛乳				628
	子供パン		子供パン			
	照り焼きフィッシュ ごぼうサラダ	かじき	でん粉 なたね油 砂糖	しょうが	ワイン しょうゆ みりん 酢 醤油	28.6
28 (木)	牛乳	牛乳				646
	カレーライス	豚肉	米 米粒麦 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	ワイン 塩 こしょう 鶏がら(だし) カレー粉 ケチャップ 中濃ソース ウスターソース 醤油	21.8
	小松菜サラダ		米サラダ油 砂糖	小松菜 キャベツ きゅうり にんじん しめじ レモン果汁	酢 塩 こしょう 醤油	
29 (金)	牛乳	牛乳				557
	名月ご飯	とり肉 油揚げ	米 米粒麦 米サラダ油 砂糖 里芋	しめじ まいたけ にんじん	醤油 酒	
	冬瓜のそぼろ汁 豆乳プリン	とり肉	でん粉 豆乳プリン(乳・卵・ゼラチン不使用)	冬瓜 干し椎茸 にんじん 玉ねぎ しょうが 小松菜	けずり節(だし) 酒 塩 醤油 みりん	20.3

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

※栄養価は中学年の値です。その値に低学年は0.8、高学年は1.2を乗じたものが目安です。