

8・9 月の献立表

新座市立東野小学校

日付	献立名	おもな食品				家庭数 エネルギー (kcal) 5人分 (g)
		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	
31 (水)	牛乳	牛乳				599
	ごはん&ドライカレー	鶏肉	米 小麦粉 米サラダ油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマトジュース ピーマン	カレー粉 ワイン ケチャップ トマトピューレ 醤油 塩 胡椒 ウスターソース 中濃ソース	27.8
	グリーンサラダ		米サラダ油	キャベツ きゅうり 枝豆 レモン果汁	酢 塩 胡椒 マスタード	
1 (木)	牛乳	牛乳				566
	とりそばろ井	鶏卵 鶏肉	米 ごま 米サラダ油 砂糖	生姜 人参	酒 醤油 みりん	29.7
	キャベツと厚揚げのみそ汁	厚揚げ		キャベツ 長ねぎ 小松菜	みそ	
2 (金)	牛乳	牛乳				563
	ナポリタンスパゲティ	ウィンナー 粉チーズ	スパゲティ 米サラダ油 オリーブ油	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン	塩 胡椒 ケチャップ ウスターソース 中濃ソース トマトピューレ	22.2
	海藻サラダ	海藻ミックス	米サラダ油 砂糖	サラダこんにゃく キャベツ きゅうり 人参 ホールコーン	胡椒 醤油 酢	
5 (月)	牛乳	牛乳				557
	炊き込みビビンバ	豚肉 高野豆腐	米 米サラダ油 ごま油 砂糖 ごま	生姜 にんにく 長ねぎ 人参 小松菜 もやし	トウバンジャン 酒 醤油 みりん 酢 一味唐辛子	24.8
	わかめとキャベツのスープ	わかめ 鶏肉	ごま油	干し椎茸 ホールコーン キャベツ もやし 長ねぎ	酒 塩 胡椒 醤油	
6 (火)	ヨーグルト	ヨーグルト(ゼラチン使用)				
	牛乳	牛乳				664
	はちみつパン		はちみつパン(乳使用・鶏卵不使用)			25.5
7 (水)	メバルのラビゴットソースかけ	メバル	でん粉 なたね油 オリーブ油 米サラダ油	トマト 玉ねぎ パセリ セロリ レモン果汁	塩 胡椒 酢	
	ポテトスープ	牛乳	バター 生クリーム じゃがいも 米	玉ねぎ パセリ	塩 胡椒	627
	牛乳	牛乳				22.5
8 (木)	パンパンジー麺	鶏肉	中華麺 ごま油 練りごま(ピーナツ不使用) 砂糖	生姜 長ねぎ きゅうり もやし 人参	酢 塩 ラー油 酒 みりん 醤油	
	フルーツポンチ		砂糖 はちみつ	りんご缶 黄桃缶 甘夏缶 パイン缶 みかん缶	ワイン	643
	牛乳	牛乳				21.1
9 (金)	ごはん&ハッシュドポーク	豚肉	米 小麦粉 米サラダ油 砂糖	にんにく 玉ねぎ しめじ トマトジュース	パプリカ粉 ワイン 塩 胡椒 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	
	コーンサラダ		米サラダ油 オリーブ油	ホールコーン キャベツ 人参 きゅうり サラダこんにゃく	塩 胡椒 酢 醤油	
	牛乳	牛乳				593
12 (月)	名月ごはん	油揚げ	米 米サラダ油 なたね油 里芋 砂糖	干し椎茸 しめじ まいたけ 人参	酒 醤油	16.8
	鶏肉ととうがんのスープ	鶏肉	でん粉 米サラダ油	冬瓜 人参 干し椎茸 小松菜 生姜	酒 塩 胡椒 醤油	
	豆乳プリン		豆乳プリン(乳・鶏卵不使用)			
13 (火)	牛乳	牛乳				655
	ごはん&ポークカレー	豚肉	米 小麦粉 米サラダ油 じゃがいも	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参	カレー粉 塩 胡椒 醤油 ケチャップ ウスターソース 中濃ソース ワイン	21.8
	野菜サラダ		米サラダ油	キャベツ きゅうり 人参 ホールコーン レモン果汁	酢 塩 胡椒 マスタード	
14 (水)	牛乳	牛乳				597
	枝豆とコーンの茶飯		米	枝豆 ホールコーン	酒 醤油	26.7
	磯煮	鶏肉 大豆 ひじき 竹輪	米サラダ油 じゃがいも 砂糖	こんにゃく 人参	酒 みりん 醤油	
15 (木)	冷凍みかん			みかん		558
	牛乳	牛乳				28.1
	豚キムチ丼	豚肉	米 でん粉 ごま油	キムチ(大根・白菜・人参) 玉ねぎ にら	酒 塩 胡椒 醤油	
16 (金)	豆腐とわかめスープ	わかめ 鶏肉 豆腐	米サラダ油 ごま油	干し椎茸 ホールコーン もやし 長ねぎ	塩 胡椒 醤油 酒	614
	牛乳	牛乳				26.7
	こどもパン		こどもパン(乳使用・鶏卵不使用)			
20 (火)	照り焼きフィッシュ&ごぼうサラダ	ホキ	使用)	生姜 ごぼう 人参	酒 醤油 みりん 酢	607
	ABCスープ	鶏肉	マカロニ 米サラダ油	人参 玉ねぎ キャベツ	ワイン 塩 胡椒 醤油	20.5
	牛乳	牛乳				
21 (水)	ウィンナーピラフ	ウィンナー ベーコン	米 米サラダ油	玉ねぎ 人参 ホールコーン ピーマン	塩 胡椒 ワイン 醤油	670
	ミネストローネ風スープ	鶏肉 大豆	オリーブ油 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ トマト缶	ケチャップ 醤油 ワイン 塩 胡椒	31.2
	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー(ゼラチン不使用)			
22 (木)	牛乳	牛乳				608
	ミートビーンズソーススパゲティ	豚肉 鶏肉 大豆 チーズ	スパゲティ 小麦粉 米サラダ油	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ	ワイン トマトピューレ ケチャップ 塩 胡椒 ウスターソース 中濃ソース 醤油	21.1
	ゴマドレサラダ		ごま 米サラダ油	切干大根 ホールコーン サラダこんにゃく 人参 きゅうり キャベツ	塩 胡椒 酢 醤油	
26 (月)	牛乳	牛乳				589
	ごはん		米			23.6
	なすのこチュジャン炒め	豚肉	じゃがいも なたね油 砂糖 ごま油 ごま	なす 玉ねぎ 生姜 にんにく 人参	コチュジャン 酒 塩 胡椒 醤油 酢 ラー油	
27 (火)	きゅうりの中華あえ		ごま油 砂糖	きゅうり こんにゃく 人参	酒 醤油 塩 一味唐辛子	639
	牛乳	牛乳				20.2
	ゆかりごはん		米 ごま	ゆかり		
28 (水)	ホッケのから揚げ	ホッケ	でん粉 なたね油	切干大根 もやし 小松菜 人参	からし 酒 醤油	580
	からしあえ					24.5
	牛乳	牛乳				
29 (木)	チキンライス	鶏肉	米 米サラダ油	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン	ケチャップ 塩 胡椒 ワイン	639
	ポトフ	豚肉 ウィンナー	じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ	ワイン 塩 胡椒 醤油	20.2
	牛乳	牛乳				
30 (金)	さんまごはん	さんま	米 ごま でん粉 なたね油 砂糖	生姜 小ねぎ	酒 醤油 みりん	618
	とうがんのみそ汁	厚揚げ		冬瓜 しめじ 長ねぎ 小松菜	みそ 酒	21.6
	冷凍みかん			みかん		
29 (木)	牛乳	牛乳				652
	きなこ揚げパン	きなこ	ツイストパン(乳使用・鶏卵不使用) なたね油 砂糖		塩	25.0
	ワンタンスープ	鶏肉	ワンタンの皮 ごま油 米サラダ油	もやし 玉ねぎ 人参 干し椎茸 長ねぎ 小松菜	酒 醤油 塩 胡椒	
30 (金)	ヨーグルト	ヨーグルト(ゼラチン使用)				
	牛乳	牛乳				564
	五目ごはん	鶏肉 油揚げ	米 米サラダ油 砂糖	人参 ごぼう 干し椎茸 こんにゃく	酒 醤油 みりん	22.5
31 (水)	さばの煮付け	さば	でん粉 砂糖	生姜	醤油 酒 みりん	
	切干大根ときゅうりのハリハリ漬け		砂糖	切干大根 きゅうり 人参	塩 酢 醤油	
	牛乳	牛乳				
8 (月)	関西うどん	油揚げ なんと	うどん 砂糖	人参 干し椎茸 小松菜 長ねぎ	みりん 酒 醤油	564
	竹輪のカレー天	鶏卵 竹輪	小麦粉 なたね油		カレー粉	22.5
	ミニトマト			ミニトマト		

※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。

