

8・9月献立表



清瀬市立芝山小学校
令和5年8月30日(水)
校長 寺井 俊敬
栄養教諭 町田 歩乃香

※天候等の都合により、食材が変更になる可能性があります。

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
31 木	ドライカレー マセドアンサラダ ぶどう 牛乳	豚モモ肉 大豆	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 米粉 じゃがいも 上白糖	サラダ油	にんじん ピーマン トマトピューレ	玉葱 にんにく 生姜 きゅうり 冷凍ホウレンソウ ぶどう	642 kcal 22.1 g 15.7 g 1.6 g	15 金	さんまの蒲焼き丼 豆腐とわかめの味噌汁 磯あえ 牛乳	さんま 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳(飲用) 生わかめ きざみのり	精白米 発芽玄米 でんぷん 上白糖	揚げ油	小松菜 にんじん	生姜 ねぎ キャベツ えのきたけ しめじ 冷凍ホウレンソウ	689 kcal 24.4 g 24.6 g 2.1 g
1 金	ご飯 中華スープ 八珍豆腐 冷凍みかん 牛乳	豚肩肉 鶏モモ肉 うすら卵水煮 木綿豆腐 冷凍むきえび いか	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぷん 上白糖	サラダ油	にんじん チンゲン菜	干椎茸 ねぎ にんにく 生姜 たけのこ水煮 玉葱 冷凍みかん	606 kcal 25.7 g 15.1 g 2.2 g	19 火	★地場産メニュー★ ご飯・手作りじゃこふりかけ 豚汁 たまご焼き 茹野菜のごまだれかけ 牛乳	おおか割り 木綿豆腐 白みそ 赤みそ たまご 豚肩肉	牛乳(飲用) ちりめんじゃこ 青のり	精白米 発芽玄米 じゃがいも こんにゃく 上白糖	サラダ油 白すりごま 練りごま白	にんじん 小松菜	だいこん ねぎ 生姜 キャベツ もやし	653 kcal 30.6 g 20.4 g 1.9 g
4 月	スパゲティミートソース 海藻サラダ サワーかん 牛乳	大豆 豚モモ肉	牛乳(飲用) 粉チーズ 海藻ミックス 粉寒天 乳酸菌飲料	スパゲティ 上白糖 米粉	サラダ油 ごま油	にんじん トマトピューレ	生姜 にんにく 玉葱 エリンギ キャベツ きゅうり	604 kcal 23.9 g 18.0 g 2.3 g	20 水	コッパン 手作りブルーベリージャム ミネストローネ ポテトグラタン 牛乳	豚モモ肉 ベーコン 大豆 鶏モモ肉	牛乳(飲用) 牛乳(調理用) ピザチーズ	コッパン グラニュー糖 はちみつ じゃがいも 薄力粉	サラダ油 有塩バター	にんじん ホールトマト パセリ	ブルーベリー レモン 玉葱	604 kcal 24.2 g 26.4 g 1.9 g
5 火	ガーリックライス イタリアンスープ 鮭のムニエル レモン醤油 グリーンサラダ 牛乳	たまご 鮭 豚肩肉	牛乳(飲用) 粉チーズ	精白米 発芽玄米 パン粉 米粉	サラダ油 有塩バター ごま油	パセリ粉 にんじん 小松菜	にんにく 玉葱 冷凍ホウレンソウ レモン キャベツ きゅうり はくさい	616 kcal 27.1 g 21.5 g 2.3 g	21 木	マーボーなす丼 ハンウースー 梨 牛乳	木綿豆腐 豚モモ肉 赤みそ	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖 でんぷん はるさめ	サラダ油 ごま油	にんじん にら	なす 生姜 にんにく ねぎ たけのこ水煮 干椎茸 きゅうり キャベツ もやし 梨	634 kcal 21.1 g 18.3 g 1.6 g
6 水	キムチチャーハン 春雨スープ もやしときゅうりのサラダ 牛乳	豚肩肉 うすら卵水煮	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 はるさめ	サラダ油 ごま油 白いりごま	にんじん 小松菜	キムチ漬け ねぎ たけのこ水煮 干椎茸 生姜 きゅうり もやし	603 kcal 21.2 g 20.1 g 2.0 g	22 金	★お彼岸メニュー★ 田舎うどん じゃこあえ おはぎ 牛乳	鶏モモ肉 さつま揚げ 油揚げ きなこ	牛乳(飲用) 生わかめ ちりめんじゃこ	冷凍うどん さといも 精白米 もち米 上白糖	サラダ油 ごま油 黒すりごま	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり もやし	620 kcal 26.3 g 17.4 g 1.8 g
7 木	ココア揚げパン ポトフ ビーンズサラダ 牛乳	豚肩肉 フランクフルト 青大豆 大豆	牛乳(飲用)	コッパン 上白糖 じゃがいも	揚げ油 サラダ油	にんじん	玉葱 キャベツ きゅうり	634 kcal 22.9 g 25.4 g 2.3 g	25 月	シーフードピラフ 野菜スープ ピーチかん 牛乳	いか 冷凍むきえび ツナ水煮 ほたて水煮 豚肩肉	牛乳(飲用) 粉寒天	精白米 発芽玄米 じゃがいも 上白糖	有塩バター サラダ油	にんじん 小松菜	玉葱 冷凍グリルピーズ キャベツ 桃ジュース	621 kcal 24.0 g 15.3 g 2.2 g
8 金	★重陽の節句メニュー★ じゃこご飯 すまし汁 豚肉のしょうが焼き 菊花びたし 牛乳	絹ごし豆腐 豚肩ロース肉 糸削り	牛乳(飲用) ちりめんじゃこ 生わかめ	精白米 発芽玄米 あられふ 上白糖		小松菜	えのきたけ ねぎ 生姜 菊のり もやし	602 kcal 28.5 g 19.4 g 1.7 g	26 火	栗ごはん じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 豆鯨の南蛮漬 白菜のおひたし 牛乳	油揚げ 白みそ 赤みそ 糸削り	牛乳(飲用) 豆あじ	精白米 もち米 じゃがいも 米粉 上白糖	むき栗 白いりごま 揚げ油	にんじん ピーマン 小松菜	玉葱 はくさい	609 kcal 25.9 g 17.8 g 1.8 g
11 月	ご飯 かきたま汁 いかのねぎみそ焼き おおかあえ 大豆とかえり煮干の甘辛揚げ 牛乳	絹ごし豆腐 たまご いか 白みそ 糸削り 大豆	牛乳(飲用) かえり煮干	精白米 発芽玄米 でんぷん 上白糖	揚げ油 白いりごま	小松菜 にんじん	ねぎ 生姜 にんにく キャベツ もやし	636 kcal 34.8 g 19.0 g 2.1 g	27 水	ガーリックトースト ポークビーンズ ツナサラダ 牛乳	大豆 豚モモ肉 ツナ水煮	牛乳(飲用) 生クリーム	リトフツパッ じゃがいも 上白糖 米粉	有塩バター サラダ油	パセリ粉 にんじん トマトピューレ	にんにく 生姜 玉葱 エリンギ きゅうり キャベツ	600 kcal 23.6 g 26.1 g 2.6 g
12 火	シュガートースト コーンシチュー きのこサラダ 牛乳	鶏むね肉	牛乳(飲用) 牛乳(調理用) 生クリーム	食パン グラニュー糖 じゃがいも 米粉	有塩バター サラダ油 ごま油	にんじん	冷凍ホウレンソウ クリームコーン 玉葱 椎茸 えのきたけ しめじ キャベツ	606 kcal 19.8 g 24.6 g 2.3 g	28 木	★十五夜メニュー★ ご飯 なめこ汁 肉じゃが 手作りみたらし団子 牛乳	豚肩肉 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも 糸こんにゃく 上白糖 上新粉 白玉粉 でんぷん	サラダ油	にんじん さやいんげん	ねぎ なめこ水煮 玉葱	733 kcal 23.1 g 13.5 g 2.3 g
13 水	ご飯 むらくも汁 さばの南部焼き 和風あえ 牛乳	鶏モモ肉 たまご さば ツナ水煮	牛乳(飲用) 生わかめ	精白米 発芽玄米 でんぷん	ごま油 サラダ油 白いりごま	小松菜 にんじん	ねぎ キャベツ もやし	633 kcal 31.2 g 21.6 g 1.8 g	29 金	★運動会応援メニュー★ ソースカツ丼 五目味噌汁 紅白ゼリー 牛乳	豚ロース肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳(飲用) 粉寒天 乳酸菌飲料	精白米 発芽玄米 薄力粉 パン粉 三温糖 じゃがいも 上白糖	揚げ油	にんじん カラパリーズ	キャベツ ねぎ えのきたけ	717 kcal 26.9 g 23.9 g 1.8 g
14 木	あんかけ焼きそば かぶときゅうりのごま風味 フルーツヨーグルト 牛乳	豚モモ肉 いか 冷凍むきえび	牛乳(飲用) プレーンヨーグルト	蒸し中華めん でんぷん 上白糖	ごま油 サラダ油 白いりごま	にんじん	玉葱 たけのこ水煮 干椎茸 はくさい もやし 生姜 かぶ きゅうり みかん缶 黄桃缶 パイン缶	600 kcal 27.2 g 16.4 g 2.4 g	 <div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>9月30日は 運動会 です!!</p> </div>  								