

# 9月 こんだてよてい表



深谷市立八基小学校

	主食	おかず	熱量 kcal	体を作る (赤)	力や熱になる (黄)	体の調子を整える (緑)
1 (月)	コッペパン	すいとん ちくわの石垣揚げ バナナ ジャム	644	たまご 油揚げ 焼きちくわ 牛乳 あおのり 桜エビ ひじき	コッペパン 薄力粉 片栗粉 黒ごま 揚げ油	にんじん 小松菜 イチゴジャム 大根 ネギ バナナ
2 (火)	ご飯	鯖のサラサ焼き 切り干し大根の和え物 野菜椀	581	鯖のサラサ焼き 赤味噌 しろみそ 牛乳	しろめし じゃがいも 突きこんにやく サラダ油	にんじん 小松菜 切り干し大根 リュクトウモやし キュウリ ネギ 大根 ゴボウ
3 (水)	山菜うどん	春巻き スティック野菜	595	油揚げ かまぼこ 春巻き 牛乳	うどん 揚げ油 ゴマドレッシング	にんじん ほうれん草 山菜 ネギ 大根 キュウリ
4 (木)	ご飯	鶏肉のマスタード焼き 温野菜 冬瓜のスープ	603	鶏モモ むきえび 豚肩 もめ豆腐 牛乳	ご飯 片栗粉 マヨネーズ ドレッシング 炒め油	にんじん 小松菜 ニンニク キャベツ きゅうり 干し椎茸 冬瓜 ショウガ
5 (金)	ご飯	麻婆なす豆腐 コーンサラダ パン	592	豚挽肉 白味噌 豆腐 牛乳	ご飯 三温糖 片栗粉 揚げ油 ごま油	にら ブロッコリー にんじん なす ショウガ ニンニク タマネギ ネギ 干し椎茸
8 (月)	チャンポンメン	白玉団子のきなこ和え 枝豆	644	豚肩 うずらの卵 あさり むきえび なると きなこ 牛乳	中華麺 片栗粉 白玉団子 上白糖 炒め油	にんじん 小松菜 ニら キャベツ もやし 干し椎茸 ショウガ 枝豆
9 (火)	ご飯	韓国風鶏の照り焼き けんちん汁 温野菜	593	鶏モモ 鶏胸肉 牛乳	ご飯 三温糖 里芋 角切りこんにやく ゴマ ごま油 焼き油 ドレッシング	にんじん 小松菜 ブロッコリー ネギ ニンニク ショウガ ゴボウ キャベツ 大根
10 (水)	たまごパン	シーフードスパゲティ チキンのちぎり焼き 温野菜	633	ベーコン イカ むきえび あさり ちぎり焼き 牛乳 パルメザンチーズ	たまご 卵 パン スパゲティ サラダ油 オリーブオイル ドレッシング	人参 パセリ トマト 玉葱 胡瓜 唐辛子 ブロッコリー マッシュルーム ニンニク
11 (木)	ビビンバ	イカナゲット 大根の味噌汁	613	ぶたもも干切り 赤味噌 卵 イカナゲット もめ豆腐 油揚げ 牛乳	ご飯 三温糖 炒め油 ゴマ ごま油	人参 小松菜 ニンニク ショウガ もやし きゅうり 大根
12 (金)	ご飯	鮭の味噌マヨネーズ焼き すまし汁 海藻サラダ	558	しろさけ 赤味噌 牛乳 ほぐしささみ うずらの卵 はんぺん 粉チーズ わかめ	ごはん マヨネーズ ドレッシング	人参 小松菜 糸三つ葉 キャベツ とうもろこし
16 (火)	ご飯	回鍋肉 ハムと大根のサラダ 中華スープ	554	豚肉 赤味噌 ハム ベーコン 牛乳 わかめ	ご飯 三温糖 緑豆春雨 ごま油 炒め油	青ピーマン 人参 小松菜 キャベツ たけのこ にんにく 大根 きゅうり 玉葱
17 (水)	コロケサンド	茹でキャベツ 豆腐と野菜のコンソメスープ 冷凍みかん	620	あさり 豆腐 ベーコン 牛乳	子ども パンスライス 揚げ油	人参 小松菜 キャベツ 玉葱 とうもろこし 冷凍ミカン
18 (木)	ご飯	鮭チーズフライ グリーンサラダ かき玉汁	587	さけ チーズフライ 卵 なると 牛乳	ご飯 片栗粉 揚げ油 ドレッシング	ブロッコリー 人参 小松菜 キャベツ 胡瓜 玉葱
19 (金)	夏野菜のカレーライス	花野菜ドレッシング スイカ	685	豚肩 牛乳 調理用牛乳 とろけるチーズ	ご飯 じゃがいも 炒め油 揚げ油 ドレッシング	人参 カボチャ ブロッコリー 玉葱 ニンニク ショウガ なす カリフラワー スイカ
24 (水)	コッペパンスライス	焼きウインナー カラフルポテトのチーズソテー ミネストローネ	685	フランクウインナー ベーコン 豚肉 あさり 牛乳 とろけるチーズ	コッペパン じゃがいも マカロニ 焼き油 炒め油 オリーブオイル マヨネーズ	人参 枝豆むき身 トマト 玉葱 トウモロコシ セロリー ニンニク ネギ キャベツ
25 (木)	ご飯	厚揚げと豚肉の味噌炒め 塩胡瓜 華風スープ	593	豚モモ 生揚げ 白味噌 ベーコン 卵 牛乳	ご飯 三温糖 片栗粉 上白糖 炒め油 ごま油	青梗菜 人参 小松菜 ショウガ タケノコ キャベツ きゅうり 玉葱 とうもろこし
26 (金)	ご飯	じゃが豚キムチ 厚焼き卵 わかめスープ	635	豚肉 生揚げ ベーコン あさり 牛乳 わかめ	ご飯 ジャガイモ 突きこんにやく 三温糖 炒め油	人参 ニら 小松菜 玉葱 白菜キムチ
29 (月)	ゴマ味噌ラーメン	ひじき入りつくね 温野菜	577	豚肉 赤味噌 ひじき入りつくね ハム 牛乳	中華麺 炒め油 ゴマ ごま油	人参 ニら ショウガ ニンニク 玉葱 緑豆もやし とうもろこし ネギ
30 (火)	ご飯	白身魚の香味焼き じゃこ入り海藻サラダ スタミナ汁	554	たら イカ 豚肩 もめ豆腐 あかみそ しろみそ 牛乳 赤味噌 白味噌 チーズ 海藻ミックス じゃこ	ご飯 じゃがいも オリーブオイル 炒め油	パセリ 人参 ニンニク キャベツ 大根 玉葱 ネギ

防災給食です



中秋の名月です。



明日は運動会です  
今日はゆっくり休み  
明日に備えましょう



※材料の都合により献立が変更される場合があります。ご了承ください。