

# 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 (火)	コッペパン	すいとん ちくわの磯辺焼き オレンジ	676	卵 油揚げ 鶏胸肉 ちくわ 牛乳 あおのり	コッペパン チョコクリーム すいとん 油	にんじん 小松菜 大根 ネギ 干し椎茸 オレンジ
2 (水)	はちみつパン	森のきのこスパゲティ コーンサラダ 梨 チーズで鉄分	627	ベーコン 牛乳 焼き海苔 チーズ	はちみつパン スパゲティ 油	にんじん 小松菜 ブロッコリー ニンニク 玉葱 シメジ エリンギ エノキタケ とうもろこし
3 (木)	ご飯	肉じゃがのトマト煮 厚焼き卵 花野菜のサラダ	600	豚肉 厚焼き卵 ハム 牛乳	ご飯 ジャガイモ 三温糖 油 ドレッシング	にんじん トマト ブロッコリー 玉葱 ニンニク カリフラワー キャベツ
4 (金)	ご飯	家常豆腐 揚げ餃子 フルーツ	645	豚肩 生揚げ 餃子 牛乳	ご飯 上白糖 片栗粉 油	青ピーマン にんじん 青梗菜 干し椎茸 たけのこ ネギ ニンニク ショウガ 果物
7 (月)	きつねうどん	冷凍みかん ポテトサラダ	642	油揚げ 豚肩 牛乳	うどん 三温糖 ジャガイモ マヨネーズ	にんじん ほうれん草 ネギ 冷凍みかん 玉葱 キュウリ
8 (火)	ご飯	鯖の塩焼き 野菜輪 ガリガリ君 キュウリのピリット漬け	602	鯖 赤味噌 白味噌 牛乳 アイス	ご飯 ジャガイモ 突きこんにやく 油	にんじん こまつな ネギ 大根 ゴボウ きゅうり
9 (水)	きなこ揚げパン	ワンタンスープ ツナとひじきのサラダ	598	きな粉 豚肉 ツナ 牛乳 ひじき	コッペパン 上白糖 ワンタン 油	にんじん 小松菜 玉葱 もやし ネギ キャベツ キュウリ
10 (木)	ご飯	和風ハンバーグ フレンチポテト 華風スープ	703	ベーコン 卵 牛乳 ハンバーグ	ご飯 三温糖 片栗粉 ポテト 油	にんじん 小松菜 大根 玉葱 シメジ トウモロコシ
11 (金)	カツ丼	ナムル アサリの味噌汁	639	鶏胸肉 卵 ハム アサリ もめん豆腐 赤味噌 牛乳	ご飯 薄力粉 パン粉 三温糖 油	にんじん 小松菜 もやし キュウリ 玉葱 ネギ
15 (火)	ゴマ味噌ラーメン	カルシウムパンケーキ 温野菜	675	豚挽肉 赤味噌 卵 ツナ 牛乳 チーズ	中華麺 サツマイモ ホットケーキミックス 油 ゴマ ドレッシング	にんじん ニラ ショウガ ニンニク 玉葱 もやし トウモロコシ ネギ
16 (水)	エビカツバーガー	チーズサラダ 豆腐と野菜のコンソメスープ フルーツポンチ	668	エビカツ アサリ 豆腐 ベーコン 牛乳 チーズ	子供パンスライス ワインこんにやく 油 レモンこんにやく	ブロッコリー にんじん 小松菜 キャベツ キュウリ 玉葱 ミカン ミックスドフルーツ トウモロコシ
17 (木)	ご飯	鮭チーズフライ ほうれん草とコーンのソテー コーンスープ	683	鮭のチーズフライ ベーコン 牛乳 チーズ	ご飯 ジャガイモ 油 バター	ほうれん草 にんじん パセリ キャベツ トウモロコシ 玉葱 コーンペースト
18 (金)	夏野菜のカレーライス	三色サラダ ハートオムレツ	648	豚肩 ハートオムレツ 牛乳 とろけるチーズ	ご飯 ジャガイモ 油 ドレッシング	にんじん カボチャ とうもろこし ブロッコリー 玉葱 ニンニク ショウガ なす キャベツ
24 (木)	ご飯	鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーのピリット漬け 冬瓜のスープ	606	鶏胸肉 むきえび 豚肉 牛乳 豆腐	ご飯 片栗粉 マヨネーズ 炒め油	ブロッコリー にんじん 小松菜 ニンニク 干し椎茸 とうがん ショウガ
25 (金)	ご飯	白身魚のマヨネーズ焼き 青菜とキノコのソテー お月見汁	632	しいら ベーコン 鶏胸肉 牛乳 とろけるチーズ	ご飯 白玉団子 里芋 角切りこんにやく バター マヨネーズ	パセリ 青梗菜 小松菜 にんじん レモン トウモロコシ シメジ キャベツ ゴボウ ネギ
28 (月)	ちゃんぽんメン	白玉団子のきな粉和え 温野菜	609	豚肩 ウズラの卵 あさり むきえび なると きな粉 牛乳	中華麺 片栗粉 白玉団子 上白糖 油 ドレッシング	にんじん 小松菜 ニラ ブロッコリー キャベツ キュウリ もやし 干し椎茸 ショウガ
29 (火)	ご飯	千ジャローズー 中華スープ パイン	597	豚モモ ベーコン 牛乳 生わかめ	ご飯 上白糖 片栗粉 片栗粉 春雨 油	にんじん 青ピーマン 小松菜 ショウガ たけのこ 玉葱
30 (水)	ぶどうパン	クロquette 温野菜 クラムチャウダー	621	アサリ ベーコン 牛乳	ブドウパン ジャガイモ 油 ドレッシング	ブロッコリー にんじん 玉葱 キャベツ トウモロコシ

ぼうさいきゅうしよく  
防災給食です



あしたは運動会です  
きょうはゆっくり休み  
あしたに備えましょう



ちゅうしゅう めいげつ  
中秋の名月です。



※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。