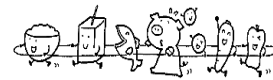




9月分学校給食予定献立表



【目標】 しっかり食べてしょうぶな体をつくろう

令和5年度

所沢市立第1学校給食センター

日	曜日	献立名		(黄)主にエネルギーのもとになる食品	(赤)主に体を作るもとになる食品	(緑)主に体の調子を整えるもとになる食品	1人1日 kcal	たん白質 g	
1	金	ちゅうかめん	牛乳	チャーシューめん ポークシュウマイ(2こ) しおあじナムル(卵) れいとうみかん	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ	牛乳 ぶた肉 ポークシュウマイ みそ	たけのこ にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ しょうが みかん にんにく しいたけ ごぼう もやし	631	26.8
4	月	こどもパン スライス	コーヒー ミルク	ポテトコロッケ だいこんとりにくのスープ パンネのトマトに	パン あぶら マカロニ ポテトコロッケ バター さとう	コーヒーミルク とり肉 ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく トマト だいこん	582	19.5
5	火	ごはん	牛乳	イワシのうめ ぎゅうにくじゃが からしあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	牛乳 牛肉 イワシのうめ	こんにゃく にんじん たまねぎ しいたけ もやし こまつな	610	23.2
6	水	ごはん	牛乳	ポークカレー ハンバーグ てづくりふくじんづけ	ごはん あぶら こむぎこ パター はちみつ こま さとう	牛乳 ぶた肉 ハンバーグ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご だいこん きゅうり れんこん	699	29.5
7	木	じごなうどん	牛乳	ごもくうどん シラスいりかきあげ こんにゃくとえだまめのいためもの	うどん さとう シラスいりかきあげ あぶら	牛乳 ぶた肉 なると	にんじん ねぎ たまねぎ こまつな しいたけ えだまめ こんにゃく	644	23.2
8	金	チキンピラフ	牛乳	しろみさかなフリッター・ケチャップ コンソメスープ ほうれんそうサラダ	チキンピラフ じゃがいも あぶら さとう	牛乳 ベーコン しろみさかなフリッター ハム	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう もやし とうもろこし	620	23.4
11	月	わかめごはん	牛乳	あつやきたまご とんじる キャベツのさっぱりあえ	わかめごはん じゃがいも あぶら	牛乳 ぶた肉 とうふ あぶらあげ みそ あつやきたまご	にんじん だいこん ごぼう ねぎこんにゃく キャベツ きゅうり しょうが	521	22.1
12	火	ごはん	牛乳	はるまき マーボーなす だいこんのオイルづけ	ごはん さとう あぶら はるまき かたくりこ	牛乳 ぶた肉	なす にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが しいたけ だいこん	670	20.7
13	水	くろパン	牛乳	ポロニアソーセージ コーンチャウダー ツナサラダ	パン じゃがいも さとう こむぎこ あぶら パター	牛乳 とり肉 なまクリーム ツナ ポロニアソーセージ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな とうもろこし	617	24.8
14	木	ちゅうかめん	牛乳	しおラーメン あげぎょうざ(2こ) フルーツポンチ	ちゅうかめん こま あぶら ぎょうざ ゼリー	牛乳 ぶた肉	にんじん キャベツ もやし たまねぎ ねぎ きくらげ こまつな とうもろこし にんにく しょうが ミックスドフルーツ みかん	631	21.2
15	金	ごはん	牛乳	サケのしおやき みそしる きゅうりとたくあんのカクヤ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	牛乳 あぶらあげ みそ サケ	たまねぎ こまつな きゅうり たくあん	511	22.1
19	火	ごはん	牛乳	ぶたどん キャロットサラダ (卵) れいとうみかん	ごはん さとう あぶら こまドレッシング	牛乳 ぶた肉 ハム	たまねぎ しらたき ねぎ にんにく しょうが にんじん ごぼう とうもろこし みかん	571	24.9
20	水	ごはん	牛乳	カツオフライ・ソース さつまじる とうがんとりにくのにももの	ごはん さつまいも あぶら さとう かたくりこ	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ みそ カツオフライ とり肉	にんじん だいこん ねぎ とうがん こんにゃく	569	24.2
21	木	ナン	牛乳	ポークビーンズ とりにくのガーリックやき グリーンサラダ	ナン あぶら さとう パンこ	牛乳 ぶた肉 ベーコン だいず とり肉	にんじん たまねぎ トマト にんにく キャベツ きゅうり ピーマン	524	32.2
22	金	ごはん	牛乳	ぶたにくのたつたあげ きくかまぼこのすましじる くきわかめとツナのいために	ごはん かたくりこ あぶら さとう	牛乳 とり肉 とうふ かまぼこ ぶた肉 くきわかめ ツナ	たまねぎ こまつな しょうが にんじん	571	25.8
25	月	ごはん	牛乳	サバのぶんかほし こうやとうふのうまに おひたし	ごはん さとう かたくりこ あぶら	牛乳 ぶた肉 こうやとうふ サバぶんかほし	こんにゃく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが キャベツ もやし	630	31.3
26	火	ごはん	牛乳	イカのチリソースかけ ちゅうかスープ チャブチェ	ごはん かたくりこ あぶら さとう はるさめ	牛乳 とり肉 イカ ハム	にら キャベツ メンマ にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし	557	22.1
27	水	ライスボール パン	牛乳	とりにくのこうそうやき ABCトマトスープ コロコロソテー	パン マカロニ さとう はちみつ バター あぶら	牛乳 とり肉 ベーコン ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく トマト レモン えだまめ とうもろこし	597	26.4
28	木	ごはん	おちゃ	サンマのかばやき おつきみじる(卵) じゅうごやデザート きりほしだいこんのいために	ごはん かぼちゃもち あぶら さとう かたくりこ じゅうごやデザート	かまぼこ こんぶ サンマでんぶんつき あぶらあげ	おちゃ こまつな にんじん たまねぎ きりほしだいこん しらたき	539	15.7
29	金	スパゲッティ	牛乳	つけナポリタン プレーンオムレツ フレンチサラダ	スパゲッティ さとう かたくりこ あぶら	牛乳 ベーコン チーズ オムレツ	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン トマト エリンギ キャベツ とうもろこし	629	26.5
							596	24.3	

☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。
 ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター(Tel.2949-3740)までご連絡ください。
 ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。
 ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。(今月の代替食品対応はありません。)
 ☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。
 ☆ (卵)は学校配送になります。 ☆ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。