



令和5年度 8・9月献立予定表



秩父市立原谷小学校・高篠小学校

日(曜日)	献立名			おもなほたらき			えいようりょう	
				蛋	畜	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
8/28(月)	ごはん	牛乳	とりのからあげ② こまあえ とんじる	ごはん こむぎこ あぶら すりこま さとう じゃがいも	牛乳 とりにく みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ	キャベツ ほうれんそう にんじん ねぎ ごぼう だいこん	646	29.1
8/29(火)	ナン	牛乳	キーマカレー ゆでやさいサラダ(イタリアンドレッシング) カットパン	ナン じゃがいも あぶら	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ パイナップル	587	23.6
8/30(水)	わかめごはん	牛乳	あつあげのチャオサイ さいのくにニラまんじゅう② だいずもやしナムル(ナムルドレッシング)	ごはん さとう あぶら こむぎこ	牛乳 わかめ なまあげ ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが いら ねぎ だいずもやし こまつな	683	30.1
8/31(木)	こどもパン	牛乳	とんかつ(バックソース) ブロッコリーサラダ(たまねぎドレッシング) ABCスープ	パン パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも アルファベットマカロニ	牛乳 ぶたにく ベーコン	ブロッコリー とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ	613	25.6
9/1(金)	ごはん	牛乳	にくどんのく しろみざかなのフリッター② たくあんあえ	ごはん あぶら かまぼこ たら こむぎこ いりこま	牛乳 ぶたにく かまぼこ たら	たまねぎ にんじん さやいんげん しろたき たくあん ほうれんそう りょくとうもやし	675	29.7
4(月)	ごはん	牛乳	ふたキムチ すりみチーズロール はるさめサラダ(ちゅうかドレッシング)	ごはん あぶら さとう はるさめ	牛乳 なまあげ ぶたにく スゲトウガラ チーズ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ほくさいキムチ きゅうり りょくとうもやし	613	27.9
5(火)	フラワーロール	牛乳	たこナゲット② グリーンサラダ(イタリアンドレッシング) コーンポタージュ	パン パンこ こむぎこ あぶら	牛乳 たこ いか だちうふ ぶたにく ベーコン	ブロッコリー とうもろこし えだまめ キャベツ たまねぎ にんじん	633	22.9
6(水)	ごはん	牛乳	すきやきふうに こまつなのじゃこいため きよほうゼリー	ごはん じゃがいも さとう あぶら いりこま	牛乳 とうふ ぶたにく ちりめんじゃこ	しろたき たまねぎ ねぎ にんじん こまつな とうもろこし ぶどう	638	26.1
7(木)	バターロール	牛乳	やきそば ウィンナーのケチャップソース わふうサラダ(わふうドレッシング)	パン ちゅうかめん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく いかに ソーゼージ	にんじん キャベツ たまねぎ ブロッコリー きゅうり とうもろこし	641	27.9
8(金)	ごはん	牛乳	しろみざかなのねぎしおソース きりほしだいこんのサラダ なすのみそしる	ごはん だんご あぶら いりこま こまあぶら さとう かたくりこ	牛乳 メルルーサ さとう あぶらあげ みそ	ねぎ にんにく きりほしだいこん だいこん きゅうり にんじん なす たまねぎ	593	24.7
11(月)	ハムピラフ	牛乳	あじフリッター② コンソメスープ あおりんこゼリー	ごはん あぶら マーガリン こむぎこ じゃがいも	牛乳 ハム あじ とりにく	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム キャベツ りんご	643	22.9
12(火)	ごはん	牛乳	にくじゃが なっとう しおこんぶあえ	ごはん じゃがいも あぶら さんおんどう こまあぶら	牛乳 ぶたにく なっとう こんぶ	たまねぎ にんじん さやいんげん しろたき キャベツ こまつな	609	26.3
13(水)	じごなうどん	牛乳	きつねうどんのしる ちくわのいしがきあげ② ゆかりあえ	じごなうどん さとう ほくりきこ かたくりこ いりこま あぶら	牛乳 あぶらあげ とりにく ちくわ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ ほうれんそう りょくとうもやし ゆかり	635	25.3
14(木)	はちみつパン	コーヒー 牛乳	エビカツ ごぼうサラダ(ごまドレッシング) ミネストローネ	パン パンこ こむぎこ あぶら すりこま じゃがいも さとう	コーヒー牛乳 えび スゲトウガラ ひしき ベーコン	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ	606	18.3
15(金)	ごはん	牛乳	チキンカレー シャインマスカットゼリーのフルーツあえ パリッシュ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	牛乳 とりにく かたくりいわし	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ぶどう みかん パイナップル もも	643	22.9
19(火)	こどもパン	牛乳	ハンバーグデミグラスソース スライスチーズ はなやさいサラダ(たまねぎドレッシング) ポトフスープ	パン さんおんどう じゃがいも	牛乳 とりにく ぶたにく チーズ ソーゼージ	たまねぎ ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん	617	29.7
20(水)	ごはん	牛乳	ビビンバのく はるまき ちゅうかコンソメスープ	ごはん さとう こまあぶら いりこま こむぎこ あぶら かたくりこ	牛乳 ぶたにく ベーコン	しょうが にんにく にんじん ほくさいキムチ だいずもやし ほうれんそう きりほしだいこん たら たまねぎ キャベツ ねぎ チンゲンサイ とうもろこし	687	21.4
21(木)	ツイストパン	牛乳	ポークビーンズ ほうれんそうのソテー ヨーグルト	パン じゃがいも さとう あぶら	牛乳 ぶたにく だいず ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン トマト にんにく ほうれんそう とうもろこし	623	28.3
25(月)	ごはん	牛乳	さばのみそに いそかあえ さつまじる	ごはん さとう	牛乳 さば みそ のり あぶらあげ	キャベツ こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ ぶなしめじ さつまいも	620	23.7
26(火)	ごはん	牛乳	あつあげのごもくに かまぼこのみりんやき② おんやさいサラダ(わふうドレッシング)	ごはん あぶら さんおんどう かたくりこ	牛乳 なまあげ ぶたにく かまぼこ	にんじん たまねぎ たけのこ ブロッコリー キャベツ	652	29.7
27(水)	ちゅうかめん	牛乳	しおラーメンのスープ ポークしゅうまい② もやしのちゅうかサラダ (ちゅうかドレッシング)	ちゅうかめん あぶら こむぎこ	牛乳 ぶたにく なると	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく りょくとうもやし こまつな	602	26.9
28(木)	しょくパン	牛乳	いちごジャム チキンナゲット② キャベツサラダ(ごまドレッシング) クラムチャウダー	パン さとう パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも ほくりきこ パター	牛乳 とりにく あさり ベーコン	いちご キャベツ にんじん たまねぎ	657	23.2
29(金)	じゅうごや こんだて とりごもく ごはん	牛乳	チーズはんぺんフライ おつきみしる おつきみデザート	ごはん あぶら さとう パンこ しらたまご	牛乳 とりにく ちくわ あぶらあげ きよくに チーズ フライ(たまご なると)	にんじん たけのこ ごぼう しょうが しいたけ しめじ ねぎ こまつな みかん ブルーベリー	660	20.9

*入高等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
☆毎月19日は「食育の日」です。