

8. 9月のこんだて表

家庭数

平成29年

さいたま市立新開小学校

| 日(曜) | 献立名 | | | 赤の食品 | | 黄色の食品 | | 緑の食品 | | | 栄養価 | |
|-------|------------------------|----|-------------------------------------|---------------------------------|------------------------|------------------------------|---------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|--------------|-------------------------------|---------------------------------------|
| | 主食 | 牛乳 | おかず | 血や肉になる | | 働く力になる | | 体の調子を整える | | | | |
| 30(水) | キムチチャーハン | | アジフライ ワタンスープ | 焼き豚 牛乳 アジ 豚挽肉 | | 精白米 米粒麦 強化米 植物油 | ごま油 なたね油 ワタソ | はくさい 根深ねぎ コーン 青ピーマン | にんじん たまねぎ もやし 根深ねぎ | こまつな しょうが | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 601 kcal 24.5 g 18.1 g 3.1 g |
| 31(木) | 白飯 (小松菜ふりかけ) | | 生揚げのすき煮 大根ときゅうりの しょうがあえ | ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 生揚げ | | 精白米 ごま油 三温糖 | じゃがいも 植物油 | こまつな にんじん こんにゃく たまねぎ | だいこん きゅうり しょうが | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 624 kcal 26.0 g 19.2 g 1.9 g |
| 1(金) | 黒パン | | ポテトのミートソースあえ ひじきと枝豆のサラダ 冷凍みかん | 牛乳 豚挽肉 だいす プロセスチーズ | ひじき | 黒パン じゃがいも 植物油 三温糖 | | にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース | えだまめ きゅうり キャベツ | みかん | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 667 kcal 24.9 g 18.4 g 2.6 g |
| 4(月) | ビビンバ丼 (白飯) | | わかさぎフリッター 塩昆布和え | 豚肉 牛乳 わかさぎ 減塩塩こんぶ | | 精白米 三温糖 ごま油 なたね油 | | にんにく たまねぎ にんじん だいこん | にんじん もやし ほうれんそう きゅうり | キャベツ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 632 kcal 23.2 g 19.2 g 1.8 g |
| 5(火) | 豆入りストロガノフ (バターライス) | | 七種のサラダ | 牛乳 豚肉 だいす 生クリーム | 白花生ペースト わかめ | 精白米 強化米 バター 植物油 | 小麦粉 三温糖 | たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム | きゅうり コーン かぼちゃ アスパラガス | キャベツ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 661 kcal 23.7 g 20.7 g 2.8 g |
| 6(水) | 五目卵とじうどん (地粉うどん) | | ココロコ大学芋 香り漬け | 鶏卵 豚肉 油揚げ なると | 牛乳 白いんげん豆 | 地粉うどん 三温糖 さつまいも | でん粉 なたね油 はちみつ | にんじん 干しいたけ 根深ねぎ キャベツ | きゅうり にんじん しょうが | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 644 kcal 23.8 g 17.0 g 2.9 g |
| 7(木) | 白飯 | | 麻婆豆腐 茎わかめのチョナムル ぶどう | 牛乳 豆腐 豚挽肉 だいす | くきわかめ | 精白米 植物油 三温糖 ごま油 | でん粉 ごま油 いりごま | にんにく しょうが たまねぎ にんじん | 根深ねぎ 干しいたけ もやし こまつな | えのきたけ ぶどう | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 612 kcal 27.1 g 17.8 g 1.9 g |
| 8(金) | 焼き肉ご飯 | | ししゃもフライ 春雨スープ 冷凍みかん | 豚肉 かまぼこ 牛乳 ししゃも | 鶏肉 わかめ | 精白米 強化米 ごま油 | 三温糖 なたね油 緑豆はるさめ | にんじん にんにく しょうが 根深ねぎ | えのきたけ 干しいたけ こまつな | みかん | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 601 kcal 23.3 g 18.3 g 2.7 g |
| 11(月) | 大豆入りひじきご飯 | | カレーの竜田揚げ 沢煮椀 | ひじき 鶏肉 油揚げ だいす | 牛乳 かわい 豚肉 生揚げ | 精白米 強化米 三温糖 | なたね油 植物油 でん粉 | にんじん こんにゃく 干しいたけ ごぼう | だいこん 根深ねぎ | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 617 kcal 28.8 g 20.5 g 2.7 g |
| 12(火) | 白飯 | | ジャージャン豆腐 春雨サラダ | 牛乳 生揚げ 豚肉 | | 精白米 植物油 三温糖 でん粉 | ごま油 緑豆はるさめ | 干しいたけ にんじん 根深ねぎ だけこのこ | キャベツ しょうが にんにく もやし | きゅうり | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 616 kcal 25.7 g 20.3 g 2.0 g |
| 13(水) | ツイストパン | | 鶏肉のパプリカ煮 マカロニサラダ フルーツポンチ | 牛乳 鶏肉 生クリーム | | ツイストパン バター マカロニ 植物油 | 三温糖 | マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり | レモン果汁 みかん パン | りんご コーン | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 662 kcal 27.7 g 20.3 g 2.2 g |
| 14(木) | カレーピラフ | | ホキのレモンソース こんにゃくサラダ | 豚挽肉 ウインナー 牛乳 ホキ | わかめ | 精白米 強化米 バター | なたね油 三温糖 植物油 | にんじん たまねぎ コーン グリーンピース | レモン果汁 サラダこんにゃく だいこん きゅうり | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 587 kcal 23.6 g 20.8 g 2.5 g |
| 15(金) | 白飯 | | 肉じゃが 厚焼き卵 磯香和え | 牛乳 豚肉 厚焼き卵 刻みのり | | 精白米 植物油 三温糖 | 三温糖 | たまねぎ にんじん 糸こんにゃく いんげん | こまつな もやし | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 602 kcal 23.4 g 14.4 g 2.0 g |
| 19(火) | ソイ丼 (白飯) | | 昆布和え さつまい汁 | だいす 豚挽肉 ベーコン 牛乳 | 刻み昆布 鶏肉 油揚げ | 精白米 植物油 きび糖 さつまいも | | たまねぎ 青ピーマン キャベツ きゅうり | だいこん にんじん こんにゃく 根深ねぎ | こまつな | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 621 kcal 25.3 g 17.4 g 2.7 g |
| 20(水) | ちゃんぽんめん | | 大豆のしゃりしゃり揚げ 中華漬け | 豚肉 むきえび いか なると | 牛乳 だいす | ホット中華めん 植物油 でん粉 | なたね油 きび糖 ごま油 三温糖 | しょうが にんじん もやし キャベツ | 干しいたけ 根深ねぎ だいこん きゅうり | にんにく | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 605 kcal 28.2 g 18.3 g 3.1 g |
| 21(木) | 白飯 | | キーマカレー 海藻サラダ フルーツヨーグルト | 鶏肉(挽) 豚挽肉 白花生 牛乳 | 海藻 わかめ フルーツヨーグルト | 精白米 じゃがいも 植物油 三温糖 | ごま油 いりごま | にんにく しょうが セロリー にんじん | たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ | きゅうり コーン | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 639 kcal 23.2 g 15.9 g 2.2 g |
| 22(金) | 秋の香りごはん | | 鮭のおろしソース 和風サラダ | 鶏肉 油揚げ 牛乳 さけ切身 | わかめ | 精白米 強化米 むき栗 | さつまいも 三温糖 なたね油 | にんじん しめじ 干しいたけ | キャベツ きゅうり だいこん | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 583 kcal 23.0 g 16.9 g 2.4 g |
| 25(月) | 白飯 (ごま塩) 奈良県郷土料理 | | かしのすき焼き もみうり 冷凍みかん | 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ | | 精白米 いりごま(黒) 植物油 | 三温糖 いりごま | にんじん はくさい えのきたけ しめじ | しらたき 根深ねぎ きゅうり キャベツ | みかん | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 592 kcal 25.6 g 16.1 g 2.0 g |
| 26(火) | きのこクリーム スパゲティ | | スパイシーポテト コーンサラダ | まぐろ水煮 牛乳 生クリーム プロセスチーズ | | スパゲッティ バター 植物油 薄力粉 | バター じゃがいも なたね油 | たまねぎ にんじん しめじ こまつな | セロリー コーン キャベツ きゅうり | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 594 kcal 20.7 g 20.7 g 2.1 g |
| 27(水) | 白飯 | | いわしの蒲焼 豚汁 ゆかり和え | 牛乳 いわし 豚肉 豆腐 | | 精白米 なたね油 三温糖 さといも | | にんじん だいこん ごぼう こんにゃく | 根深ねぎ こまつな キャベツ きゅうり | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 635 kcal 25.4 g 21.2 g 2.2 g |
| 28(木) | こぎつねご飯 | | さば竜田揚げ かきたまじる | 豚挽肉 油揚げ 牛乳 さば | わかめ 鶏卵 | 精白米 強化米 三温糖 | 植物油 なたね油 でん粉 | にんじん たまねぎ かんぴょう さやえんどう | 根深ねぎ | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 650 kcal 23.4 g 27.5 g 2.8 g |
| 29(金) | ココア揚げパン | | じゃがいものスープ煮 ひじきのマリネ | 牛乳 鶏肉 ベーコン ひじき | | ツイストパン 植物油 三温糖 きび糖 | 植物油 三温糖 じゃがいも | たまねぎ にんじん コーン キャベツ | こまつな きゅうり だいこん | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 615 kcal 18.6 g 21.2 g 2.6 g |

- ・献立は天候等の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
- ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい方は栄養職員までお問い合わせください。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|
| 621kcal | 24.5g | 19.1g | 2.4g |