



日	曜日	牛乳	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく g	えんぶん g	行事食など
				赤・ちやくやくほねになる	黄・ねつやちからのもとになる	緑・からだのちようしをとのえる				
1	火	○	ごはん(かんだちまい) さばのみそに もやしとこまつなのあえもの えのきスープ	さば とりにく	こめ さとう あぶら ごま	しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ	591	26.8	3.6	
2	水	○	★わかめうどん きつかにくだんご もやしときゅうりのごまじょうゆ	ぶたにく わかめ たまご	うどん さとう でんぶん もちごめ あぶら ごま	にんじん ねぎ こまつな しょうが もやし きゅうり	630	29.9	3.0	文化の日の こんだて 
4	金	○	みそかつどん キャベツとおかかのあえもの すましじる こうはくゼリー	ぶたにく かつおぶし とうふ カルピス こなかてん	こめ むぎ あぶら こむぎこ パンこ さとう ごま	にんじん キャベツ こまつな アセロラジュース えのきたけ ねぎ	710	26.6	2.9	運動会 おうえんこんだて 
8	火	○	たかなじゃこごはん ★ししやものからあげ わふうカミカミサラダ もずくスープ	ちりめんじゃこ ししやも くきわかめ さきいか もずく とりにく	こめ あぶら でんぶん こむぎこ ごま さとう	たかな しょうが にんにく キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ こまつな	596	23.0	3.2	「いいほのひ」の こんだて 
9	水	○	ごはん(かんだちまい) さけのてりやき はりはりあえ ながいものすいとん	さけ ちりめんじゃこ ハム あぶらあげ	こめ さとう でんぶん はるさめ あぶら ながいも こむぎこ	しょうが きりぼしだいこん キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	587	28.0	2.6	
10	木	○	★ごまみそラーメン ★パリパリハニーサラダ ★フルーツポンチ	ぶたにく	あぶら バター ごま さとう ちゅうかめん じゃがいも はちみつ	にんにく しょうが にんじん もやし コーンかん たら ねぎ きゅうり キャベツ りんごかん パインかん みかんかん ももかん	632	21.8	3.3	
11	金	○	セサミパン いかのケチャップあえ いとかなてんのサラダ あおなとたまごのスープ	いか かなてん たまご	セサミパン あぶら でんぶん こむぎこ さとう ごま	しょうが もやし きゅうり にんじん コーンかん ねぎ チンゲンサイ	601	29.4	3.7	
14	月	○	ごはん(かんだちまい) さかなのくわやき ★かいそうサラダ けんちんじる	さわら かいそうミックス とりにく とうふ	こめ さとう あぶら ごま でんぶん こんにやく じゃがいも	しょうが ねぎ キャベツ にんじん ごぼう だいこん	585	27.1	2.2	
15	火	○	★チキンカレーライス だいこんとひじきのサラダ 「こそあどの森の物語 あかりの木の魔法」の いちごブディング	とりにく ひじき とうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう バター こむぎこ じゃがいも ごま ふ いちごジャム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん だいこん きゅうり コーンかん	700	22.3	2.2	おはなし給食 ～こそあどの森の物語 あかりの木の魔法～ 
16	水	○	チャーハン ナムル ★まっくらくろすけ	ハム たまご なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま さつまいも バター	しょうが ねぎ ばんのうねぎ にんじん こまつな もやし	650	18.2	1.8	
17	木	○	チョコチップパン コーンチャウダー フレンチサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム	チョコチップパン あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	たまねぎ セロリ にんじん キャベツ クリームコーンかん コーンかん パセリ きゅうり	584	20.0	2.4	11:15～給食
18	金	○	ごはん(かんだちまい) さわらのゆうあんやき やさいのごまあえ とんじる	さわら あぶらあげ ぶたにく とうふ	こめ さとう でんぶん ごま じゃがいも	ゆず キャベツ こまつな にんじん もやし だいこん ねぎ	589	29.8	2.9	
21	月	○	ごはん(かんだちまい) スンドゥブふう じゃことやさいのあえもの	ちりめんじゃこ ぶたにく うずらたまご えび とうふ いか	こめ あぶら さとう でんぶん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ はくさい ねぎ たら キャベツ きゅうり コーンかん	587	27.5	2.1	世界の味めぐり給食 ～韓国～
22	火	○	★にしよくあげパン ミネストローネ じゃがいもいりサラダ	いんげんまめ ベーコン きなこ	あぶら コッペパン さとう マカロニ じゃがいも	にんにく たまねぎ セロリ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり	587	19.4	2.7	
24	木	○	ごはん(かんだちまい) しろみざかなのみじやき だいちとやさいのあえもの ぐだくさんのかきたまじる	メルルーサ だいち ぶたにく たまご	こめ マヨネーズ でんぶん さとう じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーンかん パセリ	586	27.0	2.2	和食の日のこんだて 
25	金	○	こうやどうふいりおやこどん こぎつねサラダ かき	とりにく こうやどうふ たまご あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま	たまねぎ にんじん キャベツ さやえんどう きゅうり かき コーンかん だいこん	599	22.6	1.5	
28	月	○	きなこセサミトースト とうにゅうとこめこの クリームシチュー カレードressingサラダ	きなこ とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム	しよくパン はちみつ ごま バター あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ キャベツ きゅうり コーンかん	588	21.6	2.3	
29	火	○	スパゲティミートピーンズ ごまドレサラダ とうふきなこドーナツ	ぶたにく だいち こなチーズ ひよこめめ とうふ きなこ	スパゲティ あぶら こむぎこ さとう ごま	にんにく たまねぎ にんじん セロリ マッシュルームかん トマトかん キャベツ もやし きゅうり	666	28.3	2.0	
30	水	○	むぎごはん ゼリーフライ ごまずのあえもの とうにゅうじたてのみそしる	たまご おから とりにく あぶらあげ とうにゅう	こめ むぎ あぶら パンこ じゃがいも こむぎこ さとう ごま	たまねぎ にんじん もやし ねぎ きゅうり ごぼう だいこん えのきたけ はくさい	593	20.6	2.8	郷土料理給食 ～埼玉県～

* 献立は都合により変更する場合があります。
* 「主な材料」の中には、飲用牛乳を含みません。
牛乳の欄に「○」のある日は、飲用牛乳を提供します。

9月(がつ)に各(かく)クラスで考(かん)がえてもらったリクエスト給食(きゅうしよく)をできるだけ取(と)り入(い)れました。
「★」はリクエストにあがったメニューです。裏面(りめん)の給食(きゅうしよく)だよりに各(かく)クラスのリクエストを載(の)せています。