



8. 9月学校給食献立表



令和3年度

秩父第一小学校共同調理場

| 日 | 曜日 | 主 食 | 牛 乳 | お か ず | ねつ ちから 熱や力のもとになる | ち にく ちゅう けつ 血や肉・ほねや歯になる | ちようし からだの調子をととのえる | エネルギー | たんぱく質 |
|----|----|------------------|-----|---|---|--|---|-------|-------|
| | | | | | しょくひん 食品(きいろ) | しょくひん 食品(あか) | しょくひん 食品(みどり) | kcal | g |
| 26 | 木 | ナン | 牛乳 | キーマカレー かいそうサラダ(わふうドレッシング) はくとうゼリー | ナン ジャがいも さとう あぶら ゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう | たまねぎ にんじん ピーマン もやし キャベツ ゼリー(はくとう) | 676 | 23.2 |
| 27 | 金 | ごはん | 牛乳 | はるさめスープ ピビンパのぐ えだまめフリッター② | ごはん はるさめ ごまあぶら あぶら さとう ごま | ぎゅうにゅう ハム ぶたにく | にんじん たまねぎ こまつな しょうが にんにく ねぎ だいずもやし ほうれんそう だいこん えだまめ | 693 | 24.7 |
| 30 | 月 | なめし | 牛乳 | あつあげのチャオサイ だいずもやしナムル(かんこくナムルドレッシング) れいとうみかん | なめしごはん あぶら さとう かたくりこ ごま | ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく | キャベツ たまねぎ にんじん だいずもやし こまつな みかん | 635 | 25.6 |
| 31 | 火 | しよくパン チョコクリーム | 牛乳 | ワンタンスープ エビカツ ごぼうサラダ(ごまドレッシング) | パン チョコクリーム ワンタン ごまあぶら あぶら こむぎこ ごま | ぎゅうにゅう とりにく わかめ えび さかなのすりみ ひじき | もやし ねぎ にんじん たまねぎ ごぼう れんこん いんげん | 632 | 23.0 |
| 1 | 水 | ごはん | 牛乳 | にくどんのぐ あつやきたまご ごまあえ | ごはん あぶら さとう ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たまご | たまねぎ にんじん いんげん しらたき ほうれんそう キャベツ | 615 | 28.1 |
| 2 | 木 | バターロール | 牛乳 | チリピーズ フレンチサラダ(コールドレッシング) ヨーグルト | パン きんときまめ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら | ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ヨーグルト | たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ コーン | 659 | 25.2 |
| 3 | 金 | ごはん | 牛乳 | とんじる わかどりしょうゆかおりあげ いそかあえ | ごはん ジャがいも ごまあぶら あぶら こむぎこ さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく のり | だいこん ごぼう ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ もやし | 654 | 28.6 |
| 6 | 月 | ごはん | 牛乳 | さわにわん あじつきとんかつ こまつなあえ | ごはん かたくりこ こむぎこ あぶら さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく | だいこん ごぼう にんじん たけのこ ほうれんそう こまつな キャベツ もやし コーン | 640 | 26.1 |
| 7 | 火 | ツイストパン | 牛乳 | わふうミートスパゲティ ウインナーのケチャップソース ブロッコリーサラダ(わふうドレッシング) | パン スパゲティ あぶら さとう | ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく | たまねぎ にんじん しめじ えのき しいたけ マッシュルーム にんにく パセリ ブロッコリー キャベツ | 672 | 26.3 |
| 8 | 水 | じごなうどん | 牛乳 | こんさいごまうどん いかのてんぷら ゆかりあえ | じごなうどん あぶら さとも ごま こむぎこ | ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく いか | だいこん ごぼう にんじん ねぎ しいたけ キャベツ もやし ゆかり | 653 | 25.4 |
| 9 | 木 | わかめごはん | 牛乳 | やさいのきつねに かまぼこのみりんやき①②※ あつさりあえ | わかめごはん ジャがいも さとう あぶら | ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かまぼこ | だいこん にんじん こんにやく ほうれんそう キャベツ コーン | 695 | 29.4 |
| 10 | 金 | ごはん | 牛乳 | チキンカレー フルーツミックスゼリー(ぶどうゼリー) ふくじんづけ | ごはん ジャがいも さとう あぶら ぶどうゼリー ナタデココ | ぎゅうにゅう とりにく | たまねぎ にんじん にんにく しょうが 果物缶詰(みかん・パイン・りんご) | 666 | 22.9 |
| 13 | 月 | ごはん | 牛乳 | とうふのうまに あげぎょうざ② だいずもやしナムル(かんこくナムルドレッシング) | ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら こむぎこ ごま | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく | たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン たけのこ きくらげ にんにく しょうが だいずもやし こまつな | 648 | 25.1 |
| 14 | 火 | こどもパンスライス | 牛乳 | コンソメスープ ハンバーグケチャップソース ゆでやさいサラダ(イタリアンドレッシング) | パン ジャがいも さとう あぶら | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく | にんじん たまねぎ キャベツ にんにく パセリ トマト こんにやく こまつな コーン | 650 | 26.3 |
| 15 | 水 | ごはん | 牛乳 | とうふとわかめのみそしる さばのみそに ごもくきんびら | ごはん さとう あぶら ごま | ぎゅうにゅう わかめ とうふ さば ちくわ とりにく | たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう こんにやく れんこん | 638 | 27.9 |
| 16 | 木 | こくとう きなこあげパン | 牛乳 | ミネストローネ アンサンブルエッグ ちちぶこんにやくサラダ(わふうドレッシング) | パン あぶら こくとう じゃがいも さとう | ぎゅうにゅう きなこ ベーコン たまご チーズ | にんじん たまねぎ キャベツ にんにく パセリ トマト こんにやく こまつな コーン | 682 | 24.7 |
| 17 | 金 | ひじきごはん | 牛乳 | おつきみじる さけフライ じゅうごやゼリー | ごはん あぶら さとう しらたまだんご こむぎこ ゼリー | ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ かまぼこ さけ | ごぼう にんじん しいたけ こんにやく えだまめ ねぎ こまつな ゼリー(みかん・ぶどう) | 689 | 28.9 |
| 21 | 火 | しよくパン いちごジャム | 牛乳 | クラムチャウダー チキンちぎりあげ①②※ キャベツサラダ(たまねぎドレッシング) | パン いちごジャム じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう | ぎゅうにゅう あさり ベーコン とりにく | たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ コーン | 649 | 25.8 |
| 22 | 水 | ごはん | 牛乳 | じゃがいものそぼろに なっとう たくあんあえ | ごはん ジャがいも さとう あぶら かたくりこ | ぎゅうにゅう とりにく だいず | たまねぎ にんじん いんげん だいこん もやし キャベツ ほうれんそう | 638 | 24.6 |
| 27 | 月 | ごはん のりふりかけ | 牛乳 | さつまじる しろみぎかなのあまずあんかけ しおこんぶあえ | ごはん さつまいも ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう | ぎゅうにゅう のり とりにく あぶらあげ こんぶ かつおぶし しろみぎかな(メルルーサ) | しょうが ごぼう ねぎ にんじん しいたけ こまつな キャベツ | 631 | 25.8 |
| 28 | 火 | はちみつパン | 牛乳 | とうふとやさいのスープ ハムカツ パックソース グリーンサラダ(イタリアンドレッシング) | パン かたくりこ こむぎこ あぶら | ぎゅうにゅう とうふ わかめ かまぼこ ぶたにく | たまねぎ キャベツ にんじん アスパラガス ブロッコリー えだまめ | 661 | 24.4 |
| 29 | 水 | ちゅうかめん | 牛乳 | みそラーメン あげポークしゅうまい② チョレギサラダ(しおドレッシング) | ちゅうかめん あぶら ごま こむぎこ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ のり | にら もやし キャベツ にんじん コーン にんにく しょうが | 686 | 27.4 |
| 30 | 木 | くりごはん ごましお | 牛乳 | やさいのみそしる とりにくのたつたあげ わなしゼリー | ごはん くり ごま かたくりこ あぶら ゼリー | ぎゅうにゅう わかめ とりにく | しめじ だいこん にんじん ねぎ ゼリー(わなし) | 697 | 28.6 |

☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがあります、ご了承ください。
 ☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。
 ※かまぼこのみりん焼き・ちきんちぎり揚げは1. 2年生が1個、3~6年生が2個です。