



令和4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	
				黄	赤	緑	エネルギー (キロカロリー)	たんぱくしつ (グラム)
				ねつや力のもと	体をつくる	体の調子をととのえる		
8月 26日(金)	ごはん	牛乳	にくとんのぐ あつやきたまご いそかあえ	ごはん あぶら さんおんとう さとう	牛乳 ふたにく かまぼこ たまご のり	たまねぎ にんじん さやいんげん しらたき キャベツ こまつな	641	30.4
8月 29日(月)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 あげぎょうざ(2こ) ちゅうかさサラダ(ちゅうかドレッシング)	ごはん さとう かたくりこ あぶら こまあぶら こむぎこ	牛乳 豆腐 ふたにく みそ とうりく	たまねぎ にんじん たけのこ グリーンピース ししいだけ にんにく キャベツ りょくとうもやし こまつな	678	26.5
8月 30日(火)	ナン	コービー 牛乳	キーマカレー ブロッコリーサラダ(わふうドレッシング) ヨーグルト	ナン じゃがいも あぶら こむぎこ	コービー牛乳 ふたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース トマト ブロッコリー キャベツ	633	23.5
8月 31日(水)	ごはん	牛乳	とんじり とりのかおりあげ おかがあえ	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ	牛乳 ふたにく とうふ あぶらあげ みそ とうりく かつおぶし	にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく だいこん キャベツ ほうれんそう	641	26.0
9月 1日(木)	バターロール	牛乳	ハムチーズピカタ ミネストローネ ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	パン あぶら さとう じゃがいも こま	牛乳 たまご ハム チーズ ベーコン ひじき	たまねぎ キャベツ にんじん トマト ごぼう れんこん さやいんげん	615	21.4
2日(金)	なめし	牛乳	あつあげのチャオサイ コーンしゅうまい(2こ) れいとうみかん	ごはん さとう あぶら でんぶ パンこ こむぎこ	牛乳 あつあげ ふたにく みそ きよにく ふたにく とうふ	ひろしまな キャベツ たまねぎ にんじん しょうが コーン みかん	683	26.3
5日(月)	ごはん	牛乳	じゃがいものみそじる さばのスタミナやき しおこんぶあえ	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ こま こまあぶら	牛乳 わかめ あぶらあげ みそ さば しおこんぶ	たまねぎ にんじん りんご キャベツ りょくとうもやし	653	32.0
6日(火)	ごはん	牛乳	やさいのきつねに さいのくになつとう こまつなのじゃこいため	ごはん じゃがいも さんおんとう あぶら こま	牛乳 あぶらあげ とうりく なつとう ちりめんじゃこ	にんじん こんにゃく こまつな コーン	618	24.2
7日(水)	じごなうどん	牛乳	おかめうどんのしる いかでんぶら ゆかりあえ	じごなうどん こむぎこ あぶら	牛乳 あぶらあげ かまぼこ いか たまご	たけのこ ししいだけ こまつな にんじん キャベツ ほうれんそう りょくとうもやし ゆかり	634	22.8
8日(木)	フラワーロール	牛乳	しろはなまめのポタージュ ウィンナーのケチャップソース おんやさいサラダ(たまねぎドレッシング)	パン こむぎこ さとう	牛乳 しろはなまめ ベーコン ソーゼージ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト キャベツ こまつな にんじん	648	24.1
9日(金)	お月見献立 そぼろごはん	牛乳	おつきみじる あじフリッター(2こ) じゅうごやゼリー	ごはん さんおんとう あぶら しらたまだんご こむぎこ	牛乳 ふたにく なると あじ	しょうが にんじん たけのこ ごぼう グリンピース しめじ ねぎ こまつな みかん ブルーベリー	697	22.9
12日(月)	わかめごはん	牛乳	さつまいものみそじる とりにくのからあげ たくあんあえ	ごはん さつまいも かたくりこ あぶら こま	牛乳 わかめ あぶらあげ みそ とうりく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しめじ たくあん ほうれんそう りょくとうもやし	679	27.5
13日(火)	しょくパン	牛乳	アップルハニージャム ABCスープ デミグラスソースハンバーグ コーンポテト	パン はちみつ マカロニ さんおんとう じゃがいも こま	牛乳 ベーコン とうりく ふたにく	りんご たまねぎ にんじん キャベツ トマト コーン	653	24.3
14日(水)	ごはん	牛乳	ビビンバのぐ はるさめスープ さいのくにくろふたニラまんじゅう(2こ)	ごはん さとう こまあぶら しま はるさめ かたくりこ こむぎこ	牛乳 ふたにく ベーコン	にんにく しょうが だいずもやし ほうれんそう にんじん ねぎ きりぼしだいこん はくさいキムチ たまねぎ こまつな ししいだけ にら キャベツ	643	23.1
15日(木)	ツイストパン	牛乳	ボークビーンズ アンサンブルエッグ ほうれんそうソテー	パン じゃがいも さとう あぶら	牛乳 ふたにく だいず ベーコン たまご チーズ	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 コーン	634	27.2
16日(金)	食育の日 ごはん	牛乳	チキンカレー フルーツのぶどうゼリーあえ チーズ	ごはん じゃがいも あぶら	牛乳 とうりく チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト ぶどう みかん パイナップル もも	678	21.4
20日(火)	はちみつパン	牛乳	クラムチャウダー チキンナゲット(2こ) ゆでやさいサラダ(イタリアンドレッシング)	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ	牛乳 あさり ベーコン バター とうりく	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ	692	23.8
21日(水)	チャーハン	牛乳	ちゅうかコーンスープ かつおカツ フルーツあんぱんプリン	ごはん あぶら こまあぶら パンこ こむぎこ さとう	牛乳 ふたにく なると えび とうりく たまご かつお とうりゅう	にんじん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ チンゲンサイ コーン もも あんず りんご	641	26.8
26日(月)	ごはん	牛乳	ぶたキムチ すりみチーズロール だいずもやしのナムル (かんこくナムルドレッシング)	ごはん あぶら さとう でんぶ こま	牛乳 あつあげ ふたにく スケトウダラ チーズ	しょうが にんにく キャベツ にんにく たまねぎ にんじん はくさいキムチ だいずもやし こまつな	638	29.0
27日(火)	ごはん	牛乳	じゃがいもをそぼろに さんまのみぞれに いそかあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	牛乳 とうりく さんま のり	たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん キャベツ こまつな	680	24.7
28日(水)	ちゅうかめん	牛乳	しせんふうみそらーめんのスープ はるまき チョレギサラダ(しおドレッシング)	ちゅうかめん あぶら こまあぶら こむぎこ はるさめ こま	牛乳 ふたにく なると みそ わかめ のり	りょくとうもやし にんじん ねぎ にら しょうが にんにく たけのこ たまねぎ キャベツ	696	24.5
29日(木)	こどもパン	牛乳	コンソメスープ ハムカツ(バックソース) カリフラワーサラダ (コーンクリームドレッシング)	パン じゃがいも パンこ あぶら	牛乳 ベーコン ハム だいず	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー カリフラワー	677	22.6
30日(金)	くりごはん	牛乳	やさいわん しろみぎかなのあますあんかけ わなしゼリー	ごはん くり じゃがいも あぶら コーンスターチ さとう かたくりこ	牛乳 あつあげ みそ メルルーサ	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ トマト なし	636	23.6

*入荷等の都合により、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。(今月は19日に給食がないので、学校では16日が食育の日です。)