



令和6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		
			糖	油	糖	エネルギー	たんぱく質	
			ねつや力のもと	体をつくる	体の働きなどのえる	kcal	g	
8/27(火)	バターロール	牛乳	オムレツ ごほうサラダ (ごまドレッシング) ミネストローネ	パン さとう ごま じゃがいも	牛乳 たまご ひじき ベーコン	ごほう にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ	606	21.1
8/28(水)	ごはん	牛乳	ぶたキムチ しろみさかなフリッター② だいずもやしナムル (ナムルドレッシング)	ごはん あぶら さとう こむぎこ	牛乳 なまあげ ぶたにく たら	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ほうさいキムチ だいずもやし りょくとうもやし こまつな	664	28.8
8/29(木)	ナン	牛乳	キーマカレー ウインナー ゆでやさしいサラダ (たまねぎドレッシング)	ナン じゃがいも あぶら	牛乳 ぶたにく ウインナー	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	584	26.2
8/30(金)	わかめごはん	牛乳	ジャージャンどうぶ はるさめサラダ ももゼリー	ごはん あぶら さんおんど かたくりこ たまあぶら はるさめ さとう	牛乳 わかめ なまあげ ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ だけのこ ねぎ チンゲンサイ きゅうり りょくとうもやし もも	614	24.5
9/2(月)	ごはん	牛乳	いわしのみぞれに たくあんあえ とんじる	ごはん さとう ごま じゃがいも あぶら	牛乳 いわし ぶたにく どうぶ みそ	だいこん たくあん キャベツ りょくとうもやし にんじん ごほう	606	25.6
3(火)	ツイストパン	牛乳	ホークビーンズ 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 にんにく ほうれんそう とうもろこし	619	28.0
4(水)	ごはん	牛乳	しろごまつくね② きんぴらごほう かきたまじる	ごはん ごま パンこ あぶら さとう かたくりこ	牛乳 とりにく とりしパー ちくわ たまご どうぶ	たまねぎ ごほう にんじん こんにゃく こまつな	581	22.4
5(木)	フラワーロール	牛乳	チキンナゲット② ブロッコリーサラダ コーンポタージュ	パン パンこ こむぎこ あぶら さとう	牛乳 とりにく ベーコン ポターシュ(牛乳)	ブロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ	587	22.1
6(金)	ごはん	牛乳	やさいのきつねに すりみチーズロール しおこんぶあえ	ごはん じゃがいも さんおんど あぶら ごまあぶら	牛乳 あぶらあげ とりにく たら チーズ しおこんぶ	にんじん こんにゃく キャベツ りょくとうもやし	617	28.6
9(月)	ごはん	牛乳	ピピンパのぐ わかさぎフリッター② はるさめスープ	ごはん さとう ごまあぶら ごま こむぎこ あぶら はるさめ	牛乳 ぶたにく わかさぎ とりにく	にんにく しょうが だいずもやし ほうれんそう にんじん きりほしだいこん ほうさいキムチ たまねぎ こまつな しいたけ	587	23.3
10(火)	ごはん	牛乳	とうふのうまに こらまんじゅう② チョレギサラダ (しおちゅうかドレッシング)	ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら パンこ こむぎこ	牛乳 とうふ とりにく わかめ のり	たまねぎ チンゲンサイ にんじん だけのこ きくらげ にんにく しょうが こまつな ころ キャベツ	608	28.8
11(水)	じこなうどん	牛乳	にくうどんのしる いかのてんぷら ゆかりあえ	じこなうどん あぶら こむぎこ	牛乳 ぶたにく なると いか てんぷら(たまご)	しょうが にんにく えのきたけ ねぎ いら キャベツ ほうれんそう りょくとうもやし にんじん ゆかり	595	23.4
12(木)	こどもパン	牛乳	ハンバーグデミグラスソース グリーンサラダ コンソメスープ	パン さんおんど あぶら さとう じゃがいも	牛乳 とりにく ぶたにく	たまねぎ ブロッコリー とうもろこし えだまめ キャベツ にんじん	614	27.8
13(金)	じゅうごやこんだて キムたくごはん	牛乳	かつおカツ おつきみじる おつきみデザート	ごはん あぶら ごま パンこ こむぎこ しらたまだんご さとう	牛乳 ぶたにく なると かつお	たくあん ほうさいキムチ たまねぎ しょうが にんじん しめじ ねぎ こまつな みかん ブルーベリー	620	20.7
17(火)	はちみつパン	牛乳	かぼちゃひきにくフライ はなやさいサラダ ABCスープ	パン さとう 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 とりにく	かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん キャベツ	595	22.4
18(水)	ごはん	牛乳	あつあげのチャオサイ コーンしゅうまい② ちゅうかサラダ	ごはん さとう あぶら こむぎこ ごまあぶら	牛乳 なまあげ とりにく みそ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが とうもろこし りょくとうもやし こまつな	627	27.3
19(木)	食育の日 コッパン	牛乳	ペンのトマトソース アンサンブルエッグ キャベツサラダ	パン ペンネ あぶら さとう じゃがいも	牛乳 ぶたにく たまご チーズ ベーコン アンサンブル(牛乳)	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく しょうが キャベツ	655	27.3
20(金)	ごはん	牛乳	チキンカレー ぶどうゼリーのフルーツあえ チーズ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	牛乳 とりにく チーズ	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	644	24.1
24(火)	ごはん	牛乳	じゃがいものそばろに なっとう ごまあえ	ごはん じゃがいも あぶら さんおんど かたくりこ ごま さとう	牛乳 とりにく なっとう みそ	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ ほうれんそう りょくとうもやし	610	25.2
25(水)	ちゅうかめん	牛乳	しせんふうみそラーメン はるまき きりほしだいこんナムル (ナムルドレッシング)	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら こむぎこ はるさめ	牛乳 ぶたにく なると みそ	りょくとうもやし にんじん ねぎ しょうが にんにく だけのこ たまねぎ キャベツ きりほしだいこん こまつな きゅうり	680	24.5
26(木)	しょくパン	牛乳	にくだんごのあますあん② おんやさしいサラダ クラムチャウダー	パン パンこ あぶら さとう じゃがいも はくりきこ マーガリン	牛乳 とりにく あさり ベーコン チャウダー(牛乳)	たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん	608	24.0
27(金)	くりごはん	牛乳	しろみさかなのピリからソース やさしいわん ラ・フランスゼリー	ちゃめし あぶら さとう じゃがいも	牛乳 たら なまあげ みそ	くり だいこん たまねぎ にんじん ラ・フランス	602	24.2
30(月)	ごはん	牛乳	とりにくのからあげ② いそかあえ さつまじる	ごはん こむぎこ あぶら さとう さつまいも	牛乳 とりにく のり あぶらあげ みそ	キャベツ りょくとうもやし にんじん だいこん ごほう ねぎ しめじ	628	24.0

*入居等の都合により、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。