

家庭数



9月分学校給食予定献立表



令和6年度

【給食目標】 しっかり食べてしょうぶな体をつくろう

所沢市立柳瀬小学校

日	曜	献立名		(黄)おもに エネルギーの もとになる食品	(赤)おもに 体をつくる もとになる食品	(緑)おもに 体の調子を整える もとになる食品	エネルギー	たん白質
							kcal	g
3	火	むぎごはん	牛乳 マーボーどうふ パリパリサラダ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 しょうまいのかわ	牛乳、ぶた肉、とうふ	にんじん、ねぎ、たけのこ、 にら、しいたけ、しょうが、 にんにく、もやし、きゅうり、 キャベツ、たまねぎ	578	24.0
4	水	はちみつ パン	牛乳 とり肉のハーブパンこやき マカロニサラダ ポトフ	パン、あぶら、パンこ、 マカロニ、さとう、 じゃがいも	牛乳、とり肉、チーズ、 ハム、ぶた肉	とうもろこし、にんじん、 レタス、きゅうり、たまねぎ、 キャベツ、セロリ	569	30.8
5	木	きのこ うどん	牛乳 ポークシュウマイ かぼちゃのあまからあげ	うどん、あぶら、 さとう	牛乳、ぶた肉、 あぶらあげ、かまぼこ、 ポークシュウマイ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、 しいたけ、しめじ、えのきだけ、 こまつな、かぼちゃ	597	24.2
6	金	とりめし	牛乳 サバのピリからやき ハムマヨサラダ なし	こめ、あぶら、さとう、 マヨネーズ	牛乳、とり肉、 あぶらあげ、サバ、 ハム	にんじん、ごぼう、たけのこ、 しいたけ、しょうが、きゅうり、 キャベツ、なし	562	24.0
9	月	カレー ピラフ	牛乳 イカフライ 吉田さんのシャキシャキ ピンクポテトサラダ	こめ、むぎ、バター、 あぶら、こむぎこ、 パンこ、じゃがいも	牛乳、とり肉、イカ、 ハム	にんじん、たまねぎ、ピーマン、 にんにく、きゅうり	571	21.0
10	火	ごはん	牛乳 とりにくのねぎみそやき ごぼうれんこんサラダ のっぺいじる	こめ、さとう、あぶら、 こま、マヨネーズ、 さといも、かたくりこ	牛乳、とり肉、みそ、 かまぼこ、とうふ	しょうが、ねぎ、ごぼう、 れんこん、とうもろこし、 きゅうり、にんじん、だいこん、 こんにゃく	601	24.7
11	水	ごはん	牛乳 サバのぶなかぼし あぶらあげとやさいの あえもの とんじる	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、あぶらあげ、 サバのぶなかぼし、 ぶた肉、とうふ、みそ	こんにゃく、キャベツ、もやし、 にんじん、こまつな、だいこん、 ごぼう、ねぎ	581	26.4
12	木	ココア マーブル しょくパン	牛乳 ポテトのミートグラタン フレンチサラダ キャベツとひよこまめの スープ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、ひよこまめ	牛乳、ぶた肉、チーズ、 とり肉	にんにく、たまねぎ、にんじん、 レタス、きゅうり、キャベツ、 とうもろこし、しめじ	567	23.1
13	金	お月見献立 あきあじ ごはん	牛乳 サケのしおこうじやき こまあえ みたらしだんご	こめ、あぶら、さとう、 こま、しらたまだんご、 かたくりこ	牛乳、とり肉、 あぶらあげ、サケ	にんじん、しいたけ、しめじ、 まいたけ、いんげん、こまつな もやし	583	23.6
14	土	ハヤシ ライス	牛乳 チーズサラダ ヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、こむぎこ、 バター	牛乳、ぶた肉、チーズ、 ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、しょうが、 マッシュルーム、にんにく、 トマト、キャベツ、きゅうり	649	27.4
18	水	ごはん	牛乳 手づくりれんこんつくね ひじきのいために はくさいのみそじる	こめ、あぶら、パンこ、 さとう、かたくりこ	牛乳、とり肉、たまご、 あぶらあげ、ひじき、 みそ	たまねぎ、れんこん、にんじん、 きりぼしだいこん、しらたき、 しいたけ、いんげん、はくさい、 しめじ	582	26.6
19	木	食育の日 こどもパン スライス	牛乳 手づくりハムカツ コールスローサラダ 所沢産ゆうきやさいの ミネストローネ	パン、パンこ、あぶら、 こむぎこ、さとう、 じゃがいも、マカロニ	牛乳、ベーコン ポロニアソーセージ、	キャベツ、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、セロリ、にんにく、 トマト	646	23.4
20	金	オムライス	牛乳 ハムときゅうりのサラダ コンソメスープ	こめ、むぎ、バター、 あぶら、さとう	牛乳、とり肉、 オムライスようたまご、 ハム	トマト、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、にんにく、きゅうり、 もやし、キャベツ、しめじ、 セロリ	604	22.3
24	火	しょうゆ ラーメン	牛乳 たこやきポテト ツナサラダ	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、じゃがいも、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、なると、 タコ、あおのり、 かつおぶし、ツナ	にんじん、もやし、にんにく、 チンゲンサイ、とうもろこし、 メンマ、しょうが、はねぎ、 きゅうり、キャベツ、たまねぎ	630	28.9
25	水	ブルコギ どん	牛乳 チンゲンサイスープ	こめ、あぶら、さとう、 はるさめ、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、 とり肉、とうふ	ねぎ、にんにく、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、にら、 チンゲンサイ、えのきだけ、 しょうが	611	23.4
26	木	ごはん	牛乳 肉じゃが アジフライ キャベツのしおこんぶ あえ	こめ、パンこ、あぶら、 こむぎこ、じゃがいも、 さとう	牛乳、アジ、 こんぶ、ぶた肉、 さつまあげ	キャベツ、きゅうり、にんじん、 しらたき、たまねぎ、いんげん	628	29.2
27	金	ツイスト パン	ヨーヒー ミルク やきウインナー やさしいサラダ 山田園さんの さつまいもシチュー	パン、あぶら、さとう、 さつまいも、こむぎこ、 バター	牛乳、ウインナー、 ヨーヒーミルク、 とり肉、生クリーム	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、 にんじん	648	23.2
30	月	ピビンバ	牛乳 フォーのスープ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、こま、 こめこめん	牛乳、ぶた肉、 みそ、とり肉	にんにく、しょうが、こまつな、 もやし、にんじん、たまねぎ、 にら	568	25.6
18回							平均栄養量	608 25.3

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。□

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。□

※ ご心配な方はお問い合わせください。(柳瀬小学校 栄養教諭 西澤 TEL 04-2944-0742)

※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。

