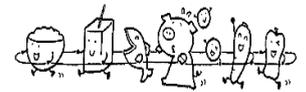




9月分学校給食予定献立表

【目標】しっかり食べて丈夫な体をつくろう



令和5年度

所沢市立第1学校給食センター

日	曜日	献立名		(黄)主にエネルギーのもとになる食品	(赤)主に体を作るもとになる食品	(緑)主に体の調子を整えるもとになる食品	1人1日 kcal	たん白質 g	
1	金	ご飯	牛乳	ポークカレー 白身魚フリッター イカとコーンのソテー	ご飯 油 小麦粉 バター はちみつ 片栗粉	牛乳 豚肉 白身魚フリッター イカ	人参 玉ねぎ しょうが にんにく りんご とうもろこし 枝豆	947	39.5
4	月	ご飯	牛乳	鮭の塩焼き みそ汁 (※) 冷凍みかん きゅうりとたくあんのカクヤ	ご飯 じゃが芋 油 砂糖	牛乳 油揚げ みそ 鮭	玉ねぎ 小松菜 きゅうり たくあん みかん	695	28.4
5	火	ご飯	牛乳	豚肉の竜田揚げ 菊かまぼこのすまし汁 茱わかめとツナの炒め煮	ご飯 片栗粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ 豚肉 茱わかめ ツナ	玉ねぎ 小松菜 しょうが 人参	735	32.3
6	水	中華麺	牛乳	塩ラーメン 中華ラビオリ フルーツボンチ	中華麺 ごま 油 中華ラビオリ ゼリー	牛乳 豚肉	人参 キャベツ もやし 小松菜 玉ねぎ ねぎ きくらげ しょうが みかん とうもろこし にんにく ミックスフルーツ	760	28.2
7	木	ご飯	牛乳	鰯の梅煮 牛肉じゃが 辛子和え	ご飯 じゃが芋 砂糖 油	牛乳 牛肉 鰯の梅煮	こんにゃく 人参 玉ねぎ しいたけ もやし 小松菜	762	27.6
8	金	ライスボール パン	牛乳	鶏肉の香草焼き ABCトマトスープ ココロソテー	パン マカロニ 砂糖 はちみつ バター 油	牛乳 ベーコン 鶏肉 ウインナー	玉ねぎ 人参 キャベツ セロリ にんにく トマト レモン 枝豆 とうもろこし	797	33.8
11	月	地粉うどん	牛乳	五目うどん シラス入りかき揚げ こんにゃくと枝豆の炒め物	うどん 砂糖 シラス入りかき揚げ 油	牛乳 豚肉 なると	人参 ねぎ 玉ねぎ 小松菜 枝豆 しいたけ こんにゃく	720	28.2
12	火	わかめご飯	牛乳	厚焼き玉子 豚汁 (※) 冷凍みかん キャベツのさっぱり和え	わかめご飯 じゃが芋 油	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 厚焼き玉子	人参 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり しょうが みかん	706	28.1
13	水	ご飯	牛乳	イカのチリソースかけ 中華スープ チャプチェ	ご飯 片栗粉 油 砂糖 春雨	牛乳 鶏肉 イカ ハム	にら キャベツ メンマ にんにく しょうが ねぎ 人参 もやし	708	28.0
14	木	チキンピラフ	牛乳	照り焼きハンバーグ ミネストローネ ほうれん草サラダ	チキンピラフ 油 じゃが芋 マカロニ 砂糖 片栗粉	牛乳 ベーコン ハンバーグ ハム	玉ねぎ 人参 ピーマン セロリ にんにく トマト とうもろこし しょうが ほうれん草 もやし	821	29.7
15	金	子供パン スライス	コーヒー ミルク	ポテトコロッケ 大根と鶏肉のスープ パンネのトマト煮	パン 油 ポテトコロッケ マカロニ 砂糖 バター	コーヒーミルク 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 大根 にんにく トマト	696	23.1
19	火	中華麺	牛乳	ジャージャー麺 ポークシュウマイ (2個) 塩味ナムル	中華麺 油 片栗粉 砂糖	牛乳 豚肉 みそ シュウマイ	筍 人参 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく しいたけ ごぼう もやし きゅうり	780	33.9
20	水	ご飯	牛乳	鯖の文化干し 高野豆腐のうま煮 おひたし	ご飯 砂糖 片栗粉 油	牛乳 豚肉 高野豆腐 鯖文化干し	こんにゃく 人参 玉ねぎ 筍 しいたけ しょうが キャベツ もやし	814	38.8
21	木	新人大会市予選							
22	金	新人大会市予選							
25	月	ご飯	牛乳	鯉フライ ・ソース さつま汁 冬瓜と鶏肉の煮物	ご飯 さつま芋 油 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 鯉フライ 鶏肉	人参 大根 こんにゃく ねぎ 冬瓜	756	32.1
26	火	黒パン	牛乳	ポロニアソーセージ コーンチャウダー ツナサラダ	パン じゃが芋 砂糖 小麦粉 油 バター	牛乳 鶏肉 生クリーム ツナ ポロニアソーセージ	人参 玉ねぎ とうもろこし キャベツ 小松菜	816	32.0
27	水	ご飯	牛乳	春巻 マーボーなす 大根ときゅうりのオイル漬け	ご飯 砂糖 油 片栗粉 春巻	牛乳 豚肉	なす 人参 筍 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが しいたけ 大根 きゅうり	814	25.6
28	木	スバゲッティ	牛乳	つけナポリタン プレーンオムレツ フレンチサラダ	スバゲッティ 砂糖 片栗粉 油	牛乳 ベーコン チーズ オムレツ	にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン トマト エリンギ キャベツ とうもろこし	781	32.9
29	金	ご飯	お茶	秋刀魚の蒲焼き お月見汁 (※) 十五夜デザート 切干大根の炒め煮	ご飯 かぼちゃもち 油 砂糖 片栗粉 十五夜デザート	かまぼこ 秋刀魚 揚げ粉 油揚げ 昆布	お茶 小松菜 人参 玉ねぎ 切干大根 白滝	684	19.0
							766	30.1	

- ☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。
- ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター (Tel2949-3740) までご連絡ください。
- ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。
- ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークが付きまます。(今月の代替食品対応はありません。)
- ☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。
- ☆ (※)は学校配送になります。
- ☆ 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。