

日 (曜)	献立名			主な食品			栄養価	
	主食	牛乳	おかず	赤の食べもの	黄色の食べもの	緑の食べもの	エネルギー (kcal)	
				血・肉・骨になる	力・熱になる	体の調子を整える	たんぱく質 (g)	
8月	29 (金)	<2がっきのきゅうしょくかいし> 2がっきもがんばろう☆おうえんのきもちをこめてデザートをつけました。						
		やきにく チャーハン		きびなごサクサクあげ ちゅうかスープ ミニクレープ	ぶたにく きびなご とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さとう こむぎこ でんぶん あぶら クレープ	にんにく しょうが にんじん ねぶかねぎ こまつな コーン	638 24.3
9月	1 (月)	ナン		ひよこまめいりキーマカレー こまつなのサラダ ヨーグルト	ぶたにく ひよこまめ わかめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ナン こむぎこ あぶら じゃがいも さとう バター ごまあぶら ごま	にんにく しょうが にんじん セロリ たまねぎ マッシュルーム トマト こまつな きゅうり コーン	581 26.4
	2 (火)	しろめし		さんまのしょうがに とんじる あさづけ	さんま ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく じゃがいも あぶら	しょうが ごぼう だいこん にんじん ねぶかねぎ キャベツ きゅうり	634 26.0
	3 (水)	ナポリタン		シナモンポテト かいそうサラダ	ハム チーズ かいそう ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう さつまいも あぶら バター ごまあぶら ごま	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン だいこん きゅうり コーン	608 21.3
	4 (木)	しろめし		なまあげとキムチのいために こんにゃくサラダ れいとうりんご	ぶたにく なまあげ わかめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん こんにゃく ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん もやし はくさいキムチ にら だいこん きゅうり コーン りんご	641 24.7
	5 (金)	チンジャオ ロースどん (むぎごはん)		むししゅうまい フルーツあんにんどうふ	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん こむぎこ パンこ あんにんどうふ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン みかん パイン おうとう	669 25.8
	8 (月)	キャラメル あげパン		チキンピーンズ わかめサラダ	だいたす とりにく チーズ わかめ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら ごま	にんにく たまねぎ にんじん トマト だいこん きゅうり コーン	649 27.1
	9 (火)	しろめし		マーボどうふ はるさめサラダ	とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぶかねぎ にら もやし キャベツ きゅうり	567 22.4
	10 (水)	たまごとじ うどん (じごなうどん)		ささかまぼこの いしがきあげ おひたし	とりにく あぶらあげ けいらん わかめ ささかまぼこ ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶん こむぎこ ごま	にんじん ほししいたけ ねぶかねぎ こまつな もやし えのきたけ	598 27.0
	11 (木)	むぎごはん かつおぶしかけ		にくじゃが かおりづけ	ちりめんじゃこ かつおぶし こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま じゃがいも しらたき あぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり しょうが	549 20.6
	12 (金)	しろめし		あじフライ さつまじる ごまあえ	あじ とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぶん パンこ あぶら さとう ごま こんにゃく さつまいも	ごぼう だいこん にんじん ねぶかねぎ こまつな キャベツ もやし	619 24.3
15日(月) 敬老の日								
16 (火)	ハニー トースト		しろはなまめのシチュー ひじきのサラダ	とりにく チーズ しろはなまめ ひじき ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう はちみつ じゃがいも こむぎこ バター あぶら ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース きゅうり もやし だいこん きゅうり	672 24.1	
17 (水)	しろめし		さばのからみやき やさいたっぷりみそしる きりぼしだいこんのもの	さば あぶらあげ みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん キャベツ ねぶかねぎ こまつな しょうが にんにく きりぼしだいこん	596 26.0	
18 (木)	<しょうくいのひ(19日)・あじめぐり>「ぶくしまけん」ソースかつどんは、ごとうちメニュー。ざくざくは、きょうどりょうりです。「ざくざく」ときった、やさいでつくった、しるものです。							
	あいづ ソースかつどん (むぎごはん)		ざくざく はくとうゼリー	ぶたにく とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ むぎ パンこ あぶら でんぶん こむぎこ さとう さといも ゼリー	キャベツ にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ	637 26.9	
19 (金)	カレーピラフ		オムレツのチーズソース ABCミネストローネ	とりにく けいらん チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ むぎ バター こむぎこ さとう あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ トマト	578 24.6	
22 (月)	しろめし		にくどうふ おかかあえ なし	とうふ ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ しらたき あぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん ねぶかねぎ キャベツ きゅうり なし	557 23.6	
23日(火) 秋分の日								

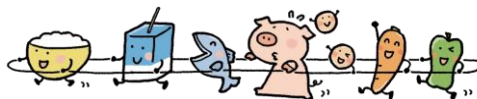
9月	24 (水)	みそラーメン (ちゅうかめん)		じゃがいもの バターしょうゆ くきわかめのサラダ	ぶたにく みそ くきわかめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう じゃがいも バター ごまあぶら ごま	しょうが にんにく にんじん もやし ねぶかねぎ コーン にら だいこん こまつな えのきたけ	572
	25 (木)	おやこどん (むぎごはん)		きなこだいず こんぶあえ	けいらん とりにく だいず きなこ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶん こくとう	たまねぎ にんじん たけのこ さやえんどう キャベツ きゅうり	604
	26 (金)	ちゅうかふう あおなごはん		ししゃものなんばんづけ ワントンスープ	ぶたにく ししゃも とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま でんぶん あぶら ワンタン	たけのこ こまつな ねぶかねぎ にんじん もやし きくらげ	597
	29 (月)	ハヤシライス (むぎごはん)		コーンサラダ	ぶたにく ジョア	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン	545
	30 (火)	あきのかおり ごはん		さけのたつたあげ かきたまじる ぶどう	とりにく あぶらあげ さけ けいらん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら くり さとう さつまいも でんぶん	しめじ にんじん しょうが たまねぎ えのきたけ ねぶかねぎ ほうれんそう ぶどう	619
								28.4

<今月の地場産物>

○岩槻区・神田農園さんの「こまつな」…8月29日、9月1日、10日、12日、17日、24日、26日

※岩槻区「いわつき米地産の会」さんのお米は、新米の時期までお休みです。

8、9月の献立より



暑い日が続きます。朝ごはんを
しっかり食べてから登校してく
ださい。

○9月 1日「ナン」…埼玉県産の米粉が使われているナンです。カレーをつけながら食べてください。

○ 8日「キャラメル揚げパン」…リクエストが多い揚げパン。今回はキャラメル味にしました。

○ 10日「笹かまぼこの石垣揚げ」…白ごまと黒ごまが衣に入った天ぷらです。

○ 29日「ジョア」…牛乳の代わりにジョア（プレーン味）が出ます。

※はじめて食べる食材は、急なアレルギー症状などがでる心配があります。特に梨やぶどうなど季節の食材は、その時期に
しか食べられません。今まで食べてみてどうだったか、可能な場合は先に食べてみるなど、ご家庭で確認をしてください。
安心して給食を食べることができるよう、ご協力をお願いします。

給

食

レ

シ

ピ

紹介

「ししゃもの南蛮漬け」(26日の献立より)

<材料> (4人分)

- ・ししゃも…8本
- ・かたくり粉…適量
- ・揚げ油…適量
- ・長ねぎ(小口切り)…20g
- ・さとう…小さじ2
- ・しょうゆ…小さじ2
- ・穀物酢…小さじ2
- ・みりん…小さじ1/2
- ・水…小さじ1

<作り方>

- ①ししゃもは凍っている場合は解凍してから、かたくり粉を多めにまぶして油で揚げる。
- ②(長ねぎ…水)は合わせて加熱をし、たれを作る。長ねぎに火が通るまで、しっかりと加熱するのがポイント。
- ③①に②をかける。

骨もまるごと食べられる小魚にはカルシウムが豊富です。
南蛮漬けのたれは万能で、ほかの魚や、豆腐、蒸した鶏肉
などにもよく合います。火の扱いに十分注意してください。



「給食室」を紹介します④「大きな釜(かま)のひみつ」

給食室には大きな釜が4つ並んでいます。この釜はサラダに使う野菜をゆでたり、スープや煮物、混ぜご飯をつくるときに使います。スープなら一つの釜で500人分を作ることができます。調理の時には、スコップのような形をしたヘラでかき混ぜて作ります。調理室にはエアコンがないため、暑い時期はとても大変な作業です。いつもおいしい給食ができるように相談しながら作っています。残さず食べてくださいね。



120cmもある大きなヘラで
混ぜながら調理をします。

大きな釜が4つ並んでいます。
横にあるハンドルで釜を傾けることが
できます。

