



7, 8月分予定献立表



日(曜)	牛乳	【主食】 おかず	献立の材料										栄養価
													1食分(kcal)
													たんぱく質(g)
1(水)		冷やしきつねうどん	うどん	油揚げ	にんじん	わかめ	長ねぎ	もやし	砂糖			729	
		(きつねお揚げ・野菜)											
		ゴーヤとかぼちゃと豆のカレー味	ゴーヤ	かぼちゃ	大豆	油							25.3
		すいか	すいか										
2(木)		枝豆わかめご飯	米	米粒麦	油	わかめ	むき枝豆					757	
		千草焼き	卵	ほうれんそう	鶏肉	玉ねぎ	にんじん	砂糖	油				
		夏野菜のみそ汁	豚肉	にんじん	玉ねぎ	オクラ	かぼちゃ	油揚げ	長ねぎ	みそ		30.7	
		冷凍みかん	みかん										
3(金)		豚キムチ丼	豚肉	にんにく	しょうが	玉ねぎ	にんじん	あさり	白菜キムチ	にら	長ねぎ	783	
		(麦ご飯)	白菜	砂糖	ごま	ごま油	でん粉						
		ししゃも磯辺フライ	ししゃも	青のり	パン粉	小麦粉	油						32.1
		若谷さんのホワイトコーン	とうもろこし										
10組とうもろこしの皮むき													
6(月)		岩槻区こしひかり	米									798	
		生揚げとうすら卵の中華煮	生揚げ	豚肉	玉ねぎ	にんじん	たけのこ	しいたけ	青梗菜	しょうが	にんにく		
			うすら卵	砂糖	油	でん粉	ごま油						33.0
		茎わかめのチョナムル	茎わかめ	もやし	えのきだけ	にんじん	にんにく	ごま油	ごま	砂糖			
7(火)		メロン	メロン									807	
		あなご入りちらし寿司	米	にんじん	しいたけ	かんぴょう	高野豆腐	れんこん	絹さや	錦糸卵	あなごかば焼き		
			ごま	砂糖									26.8
		星のコロッケ	じゃがいも	豚肉	玉ねぎ	パン粉	小麦粉	米粉	油				
セタ汁		にんじん	冬瓜	大根	豆腐	米粉めん	星形かまぼこ	ほうれんそう					
セタクすまんじゅう		小豆	砂糖	くず粉	寒天								
8(水)		ツナとトマトの	ベーコン	ツナ水煮	チーズ	トマト	玉ねぎ	にんにく	油	オリーブ油	スパゲッティー	768	
		スパゲッティー											
		アーモンドサラダ	キャベツ	きゅうり	にんじん	コーン	アーモンド	油	砂糖				31.3
		はちみつレモンとパインのゼリー	はちみつ	レモン	ナタデココ	パイン	砂糖	アガー(海藻)					
9(木)		もずく丼	豚肉	玉ねぎ	にんじん	ホールコーン	ピーマン	もずく	しょうが	砂糖	でん粉	764	
		(麦ご飯)	米	米粒麦									
		ソーキ汁	豚肉	しょうが	にんじん	大根	かまぼこ	しいたけ	こねぎ				28.8
		サーターアングダー	小麦粉	卵	砂糖	油							
沖縄の献立													
10(金)		セルフハンバーガー	子供パン	牛肉	豚肉	玉ねぎ	にんじん	セロリー	にんにく	トマト	砂糖	745	
		(パテ・トマトソース)	パン粉	オリーブ油									
		マリガトニースープ	ベーコン	鶏肉	セロリー	玉ねぎ	にんじん	じゃがいも	キャベツ	玄米			31.9
		サワーベジタブル	きゅうり	大根	にんじん	レモン	砂糖	油					
13(月)		岩槻区彩のきすな	米										811
		マーボーなす豆腐	豚肉	大豆ミート	玉ねぎ	にんじん	たけのこ	しいたけ	にんにく	しょうが	長ねぎ		
			豆腐	なす	ごま油	油	砂糖	みそ	でん粉				31.7
		春雨サラダ	緑豆春雨	もやし	きゅうり	にんじん	ごま油	砂糖	ごま				
ヨーグルト		ヨーグルト											
14(火)		とうもろこしご飯	とうもろこし	米	油							702	
		あじの南蛮漬け	あじ	でん粉	玉ねぎ	にんじん	ピーマン	砂糖	油				
		豚汁	豚肉	豆腐	こんにゃく	ごぼう	大根	にんじん	長ねぎ	小松菜	みそ	31.6	
		備藤さんのブルーベリー	ブルーベリー										
お魚の日[あじ]													
15(水)		夏野菜カレー	豚肉	セロリー	玉ねぎ	にんじん	にんにく	しょうが	トマト	かぼちゃ	ズッキーニ	816	
		(麦ご飯)	なす	じゃがいも	カレールウ	油							
		キャベツとひじきのピリ辛ツナサラダ	ひじき	にんじん	きゅうり	キャベツ	ツナ水煮	玉ねぎ	砂糖	ラー油	油	25.7	
		りんごシャーベット	りんご	砂糖									
8月 28(金)		キーマカレー	鶏肉	にんじん	玉ねぎ	大豆ミート	ピーマン	トマト	にんにく	しょうが	カレールウ	752	
		ターメリックライス	米	バター									
		ポテトサラダ	じゃがいも	きゅうり	にんじん	ホールコーン	油	砂糖	玉ねぎ				25.5
		冷凍みかん	みかん										
8月 31(月)		麦ご飯	米	米粒麦									734
		じゃが麻婆	じゃがいも	豚肉	大豆ミート	しょうが	にんにく	長ねぎ	にんじん	たけのこ	玉ねぎ		
			しいたけ	グリーンピース	みそ	でん粉							26.6
		海藻サラダ	昆布	とさかのり	わかめ	茎わかめ	とさかのり	ふのり	大根	きゅうり	コーン		
今井さんの梨		梨							砂糖	ごま油	ごま		

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。				1 学年		2 学年	3 学年	平均栄養量	
・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。				7, 8月回数	13回	13回	13回	エネルギー	767 kcal
				累計	60回	62回	59回	たんぱく質	29.3 g