

19(金)		岩槻区こしひかり	米										828
		さんまの蒲焼	さんま	油	でん粉	砂糖							
		豚汁	豚肉	豆腐	こんにゃく	ごぼう	にんじん	だいこん	長ねぎ	油	みそ		
		ゆかり和え	キャベツ	きゅうり	赤しそ					小松菜			
清野先生の好きな献立												31.0	
22(月)		スープカレー	鶏肉	たまねぎ	にんじん	にんにく	ホールトマト	なす	じゃがいも	カレールウ	油	801	
		(麦ご飯)	米	麦									
		ゆで卵	鶏卵										
		手作り福神漬	きゅうり	大根	れんこん	しょうが	砂糖	ごま					32.2
北海道の郷土料理													
24(水)		岩槻区こしひかり	米					でん粉	みそ	砂糖	油	816	
		秋なすと生揚げのみそ煮	なす	生揚げ	豚肉	たまねぎ	たけのこ	にんじん	ねぎ	にら	しょうが		
		春雨サラダ	春雨	キャベツ	緑豆もやし	きゅうり	にんじん	ごま	ごま油				
		今井さんの梨	梨										29.3
25(木)		ツナとトマトのスパゲッティー	まぐろ水煮	トマト	パセリ	たまねぎ	にんにく	オリーブ油	スパゲッティー			803	
		ひじきのマリネ	ひじき	だいこん	きゅうり	えだまめ	パプリカ	油	砂糖				
		手作りチーズタルト	クリームチーズ	砂糖	生クリーム	タルト	レモン					29.0	
26(金)		秋の香りご飯	米	にんじん	しめじ	鶏肉	油揚げ	砂糖	油			732	
		だし巻き卵	卵	マヨネーズ (ノンエッグ)		砂糖							
		湯葉入りすまし汁	かまぼこ	にんじん	だいこん	えのきたけ	ほうれんそう	湯葉	長ねぎ			30.1	
		今井さんのシャインマスカット	シャインマスカット										
・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。						9月回数	16回	15回	17回	エネルギー	786 kcal		
						累計	78回	79回	78回	たんぱく質	30.4 g		