



# 9月給食献立予定表



今月の新座市内でとれた新鮮野菜は、  
「小松菜、とうがん、じゃがいも」を使います。

新座市立新堀小学校

日付	牛乳	こ ん だ て	お も な 食 品				エネルギー (kcal) タンパク質 (g)
			血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
1 (金)	○	わかめごはん	わかめ	アルファ化米			633
		豆腐の落とし揚げ	豆腐 とり肉 ひじき	でん粉 油 三温糖	にんじん 生姜 葉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩	
		ツナ入り呉汁	油あげ ツナ 大豆	ごま油	にんじん 干しいたけ 切干大根 小松菜	みそ 煮干し	
4 (月)	○	麦ごはん		米 麦			668
		かぼちゃコロッケ	ぶた肉	薄力粉 油 バン粉	かぼちゃ 玉ねぎ	塩 こしょう 中濃ソース	
		夏野菜のみそしる	油あげ ぶた肉		なす 玉ねぎ さやいんげん かぼちゃ	煮干し みそ	
5 (火)	○	冷やしきつねうどん	油あげ	うどん にんじんうどん 三温糖	長ねぎ 干しいたけ 小松菜	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおぶし	629
		イカとかぼちゃの天ぷら	イカ	薄力粉 米粉 油	かぼちゃ	塩	
6 (水)	○	エビピラフ	えび とりにく	米 麦 油	玉ねぎ にんじん セロリ パセリ	塩 しょうゆ こしょう ぶどう酒	571
		豚肉とキャベツのスープ煮	ぶた肉 ウインナー	油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん キャベツ	塩 ぶどう酒 こしょう	
7 (木)	○	スタミナ丼	ぶた肉	米 油 三温糖 でん粉 ごま	にんじん 玉ねぎ たけのこ ピーマン 生姜 にんにく	とうぼんじゃん 酒 しょうゆ てんめんじゃん 塩	565 27.4
		とうがんのみそしる	生揚げ		とうがん エノキ 小松菜	煮干し みそ	
8 (金)	○	カレービーンズドッグ	ぶた肉 大豆 チーズ	コッペパン 油	玉ねぎ にんじん 切り干し大根	塩 こしょう カレー粉 中濃ソース ウスターソース	596 28.2
		ポトフ	ぶた肉 ウインナー	じゃがいも	キャベツ にんじん 玉ねぎ	塩 こしょう しょうゆ 酒	
11 (月)	○	麦ごはん		米 麦			599 21
		なすのコチュジャン炒め	ぶた肉	油 ごま油 さとう ごま	なす しょうが にんにく さやいんげん たまねぎ にんじん	酒 塩 こしょう しょうゆ 酢 ラー油 コチュジャン	
		きゅうりの中華あえ		ごま油	きゅうり こんにゃく	酒 塩 こしょう しょうゆ	
12 (火)	○	バターロール	生クリーム 脱脂粉乳	小麦粉 マーガリン さとう		イースト	559
		ほうれん草のキッシュ風オムレツ	卵 ウインナー	生クリーム 油	玉ねぎ ほうれん草	塩 こしょう ケチャップ	
		ミネストローネ	ベーコン	油 じゃがいも 三温糖	玉ねぎ にんじん トマト缶 にんにく セロリ	塩 こしょう しょうゆ 中濃ソース ぶどう酒	
13 (水)	○	ピピンパ	ぶた肉	米 麦 ごま ごま油 三温糖	にんじん もやし 小松菜 にんにく	酒 しょうゆ みりん	624 22.4
		ワンタンスープ	とり肉	油 ごま油 ウェーブワンタン	にんじん 干しいたけ もやし 長ねぎ 小松菜	塩 こしょう しょうゆ 酒	
		Feヨーグルト	ヨーグルト				
14 (木)	○	夏野菜カレー	ぶた肉	米 油 米粉 はちみつ	かぼちゃ なす トマト にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん	ケチャップ ウスターソース 中濃ソース 塩 こしょう しょうゆ ぶどう酒 カレー粉	679
		ハムと大根のサラダ	ハム	油 さとう ごま	だいこん にんじん キャベツ ホールコーン缶	こしょう 酢 しょうゆ	
15 (金)	○	まごわやさしいごはん	ぶた肉 大豆 油あげ ちりめんじゃこ ひじき	米 麦 油 ごま さつまいも	ごぼう 干しいたけ	酒 しょうゆ みりん 塩	610
		カジキの竜田揚げ	かじき	でん粉 油 薄力粉	しょうが	酒 しょうゆ	
		大根ときゅうりのハリハリ漬け		三温糖	切り干し大根 きゅうり にんじん	塩 酢 しょうゆ	
19 (火)	○	麦ごはん		米 麦			600
		鶏肉の塩こうじ揚げ	とり肉	でん粉 薄力粉 油		しょうゆ 塩こうじ	
		小松菜のおひたし			小松菜 もやし	しょうゆ 酒 塩	
		ごまみそしる	豆腐	ごま油 ごま	ごぼう にんじん だいこん 小松菜	酒 みそ 煮干し	
20 (水)	○	厚揚げ入り回鍋肉	ぶた肉 生揚げ	三温糖 油 でん粉	しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ たけのこ ピーマン	とうぼんじゃん 酒 塩 しょうゆ てんめんじゃん	604
		かきたまじる	卵 とり肉 豆腐	でん粉	長ねぎ 小松菜	酒 塩 しょうゆ	
21 (木)	○	照り焼きチキンとごぼうのスパゲッティ	とり肉 ベーコン	スパゲッティ 油 オリーブ油 でん粉 三温糖	玉ねぎ ごぼう しょうが にんにく とうがらし	塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ みりん	578
		ゴマドレサラダ	ベーコン	油 ごま	にんじん キャベツ きゅうり コーン	酢 塩 こしょう しょうゆ	
		梨			梨		
22 (金)	○	秋の香りごはん	とり肉 油あげ	油 さつまいも 米 三温糖	にんじん しめじ	だし昆布 酒 しょうゆ	599
		すまし汁	豆腐		エノキ 長ねぎ ほうれん草	酒 しょうゆ 塩	
		みたらし団子		白玉もち 三温糖 でん粉		しょうゆ	
25 (月)	○	麦ごはん		米 麦			641
		マグロと小松菜の甘辛炒め	かじきまぐろ 高野豆腐 大豆	でん粉 油 三温糖	しょうが 小松菜	酒 しょうゆ みりん	
		もやしスープ		ごま	もやし わかめ コーン缶	塩 こしょう 酒 しょうゆ	
26 (火)	○	ごまきなこ揚げパン	きなこ	ツイストパン 油 ごま 三温糖		塩	657
		ポトフ	とり肉 ウインナー	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ	酒 塩 こしょう しょうゆ	
		巨峰			きよほう		
27 (水)	○	とりねぎ丼	とり肉 高野豆腐	米 麦 でん粉 油 三温糖	長ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 一味とうがらし	613
		おひたし	油あげ	三温糖	小松菜 もやし エノキ	しょうゆ 塩	
28 (木)	○	海鮮あんかけ焼きそば	ぶた肉 ホタテ貝 いか えび	ちゅうかめん ごま油 油 さとう でん粉	にんじん たけのこ 玉ねぎ はくさい チンゲンサイ	塩 こしょう 酢 しょうゆ	618 27
		サイダーゼリーポンチ		さとう	もも缶 みかん缶 バイン缶	サイダー 寒天 ぶどう酒	
29 (金)	○	名月ご飯	とり肉 油あげ	米 麦 三温糖 さといも 油	まいたけ にんじん	しょうゆ 酒	558
		お月見汁	とり肉	白玉もち	にんじん とうがん もずく	塩 みりん 酒 しょうゆ	
		お月見ゼリー		お月見ゼリー			