






















| 日(曜) | 牛乳 | 献立 | おもなざいりょう | | | 栄養価 2384kcal(1) たんぱく質(%) |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------|-----------------------|----------------------------------------|--------------------------------|
| | | | 赤☆血や肉になるもの | 黄☆熱や力になるもの | 緑☆体の調子をととのえるもの | |
| 8/30(水) |  | いわつきくさんのごはん | | こめ | | 562 |
| | | のりのつくだに | のり | さとう | | |
| | | うましおにくじゃが | ぶたにく | あぶら じゃがいも しらたき | しょうが にんにく たまねぎ にんじん こねぎ | 19.5 |
| | | なめたけあえ | | | こまつな キャベツ もやし えのきたけ | |
| 31(木) |  | さきたまライスボール | | さきたまライスボール | | 597 |
| | | ポトフ | ぶたにく | じゃがいも あぶら | かぶ キャベツ たまねぎ にんじん セロリー | 24.8 |
| | | ひじきのマリネ | ひじき | | きゅうり だいこん にんじん | |
| 9/1(金) |  | いわつきくさんのごはん | | こめ | | 603 |
| | | ぶたキムチ | ぶたにく | さとう あぶら でんぶん | にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はくさい いら ねぎ | |
| | | トックスープ | とりにく | トック あぶら | チンゲンサイ たまねぎ にんじん ねぎ | 24.5 |
| 4(月) |  | わかめごはん | わかめ | こめ おぎ | | 598 |
| | | さばのしおやき | さば | | | |
| | | こんさいじる | ぶたにく | じゃがいも あぶら | ねぎ ごぼう にんじん だいこん たまねぎ こまつな | 22.8 |
| 5(火) |  | ツナコーンピラフ | ツナ | こめ あぶら | たまねぎ ホールコーン | 582 |
| | | とりのハニーマスタードやき | とりにく | はちみつ | | |
| | | こまつなサラダ | | あぶら さとう | こまつな キャベツ ホールコーン たまねぎ | 27.0 |
| 6(水) |  | カラフルポークどん(おぎごはん) | ぶたにく | こめ おぎ あぶら さとう でんぶん | たまねぎ ピーマン えだまめ たけのこ にんじん | 573 |
| | | はるさめスープ | とりにく わかめ | はるさめ あぶら でんぶん | もやし えのきたけ ほししいたけ チンゲンサイ ねぎ | |
| | | オレンジ | | | オレンジ | 23.7 |
| 7(木) |  | ツイストパン | | ツイストパン | | 612 |
| | | しろはなまめのシチュー | とりにく ベーコン しろはなまめ ぎゅうにゅう チーズ | じゃがいも あぶら こむぎこ バター | たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース | |
| | | こんにやくサラダ | | こんにやく あぶら さとう | キャベツ きゅうり | 23.1 |
| 8(金) |  | ごはん | | こめ | | 595 |
| | | ホキのやくみソースがけ | ホキ | でんぶん あぶら さとう | ねぎ にんにく しょうが | |
| | | とんじる | ぶたにく とうふ みそ | こんにやく じゃがいも あぶら | にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな | 23.7 |
| 11(月) |  | ソイどん(おぎごはん) | だいたい ぶたにく ベーコン | こめ おぎ あぶら さとう | ピーマン | 591 |
| | | かいそうサラダ | かいそうミックス | さとう あぶら | だいこん きゅうり ホールコーン | |
| | | いちごゼリー | | いちごゼリー | | 21.6 |
| 5年生：自然の教室のため、給食はありません。 | | | | | | |
| 12(火) |  | わふうスパゲッティ | ぶたにく ベーコン いか のり | スパゲッティ あぶら | にんにく たまねぎ にんじん しいたけ しめじ ピーマン | 607 |
| | | キャラメルポテト | | さつまいも あぶら さとう バター | | |
| | | レモンあえ | | あぶら さとう | キャベツ きゅうり にんじん レモン | 22.7 |
| 5年生：自然の教室のため、給食はありません。 | | | | | | |
| 13(水) |  | おぎごはん | | こめ おぎ | | 587 |
| | | マーボーどうふ | とうふ ぶたにく みそ | あぶら さとう でんぶん | たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが | |
| | | だいこんときゅうりのちゅうかつづけ | | あぶら さとう | だいこん きゅうり | 25.1 |
| 5年生：自然の教室のため、給食はありません。 | | | | | | |
| 14(木) |  | パインパン | | パインパン | | 616 |
| | | チキンピーズ | ベーコン とりにく だいたい チーズ | じゃがいも あぶら さとう | たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース トマト | |
| | | コーンサラダ | | あぶら さとう | キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ | 25.4 |
| 15(金) |  | いわつきくさんのごはん | | こめ | | 686 |
| | | さばのサクサクあげ | さば | でんぶん あぶら さとう パンこ | | |
| | | みそけんちんじる | みそ | さといもこんにやく あぶら | だいこん ごぼう にんじん こまつな ねぎ | 24.0 |

| | | | | | | |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------|------------------------------------------------|------|
| 19(火) |  | <p>バターナッツかぼちゃは、さいたま市で作られているヨーロッパ野菜の一種です。ひょうたんの形をしているのが特徴で、ナッツのような風味があることから、バターナッツという名前がついています。半分に割ってオープン焼きにしたり、スープにしたりして食べます。この日は、さいたま市産のバターナッツかぼちゃをポタージュにして提供します。</p> <p>岩槻区の栄養士が研究・作成したヨーロッパ野菜のレシピを9月～12月に提供していきます。他にどんな献立が登場するか楽しみにしてください♪</p> | | | 701 | |
| | | セルフホットドック (コッペパン, ウィンナー) | ウィンナー | コッペパン | トマト | 25.8 |
| | | バターナッツかぼちゃのスープ | ベーコン とりにく ぎゅうにゅう | あぶら こむぎこ バター | たまねぎ バターナッツかぼちゃ かぼちゃ | |
| コールスローサラダ | | あぶら たまごふしよマヨネーズ | キャベツ にんじん ホールコーン きゅうり | | | |
| 20(水) |  | <p>～滋賀県郷土料理～ 菜飯は、刻んだ青菜を炊き込んだごはんです。近江国（おうみのくに：現在の滋賀県栗東(りっとう)市)では、大根の葉を炊き込んだごはん、味噌田楽を合わせた『菜飯田楽』が旅人の間で人気だったそうです。打ち豆は、蒸した大豆を木槌で平たく潰したもので、寒い時期の保存食として食べられていました。</p> | | | 596 | |
| | | なめし | | こめ あぶら | こまつな | 20.7 |
| | | さけフライ | さけ | パンこ あぶら | | |
| | | うちまめじる | だいず みそ | じゃがいも あぶら | だいこん にんじん ごぼう ねぎ | |
| 3年生：校外学習のため、給食はありません。 | | | | | | |
| 21(木) |  | いわつききさんのごはん | | こめ | | 584 |
| | | ごましお | | ごま | | 25.5 |
| | | にくどうふ | ぶたにく どうふ | しらたき あぶら さとう | たまねぎ にんじん しょうが ねぎ | |
| | | やさいのしょうがじょうゆあえ | | | キャベツ こまつな もやし しょうが | |
| 22(金) |  | むぎごはん | | こめ むぎ | | 628 |
| | | チキンカレー | とりにく | じゃがいも あぶら バター こむぎこ | にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト | 20.9 |
| | | わかめサラダ | わかめ | あぶら さとう | きゅうり キャベツ ホールコーン | |
| | | きよほう | | | きよほう | |
| 25(月) |  | うまにどん(むぎごはん) | ぶたにく いか | こめ むぎ あぶら さとう でんぶん | たまねぎ にんじん キャベツ にんにく チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ しょうが | 611 |
| | | しゃりしゃりだいず | だいず | こむぎこ でんぶん あぶら さとう | | 26.2 |
| | | からしあえ | | | こまつな もやし | |
| 26(火) |  | いわつききさんのごはん | | こめ | | 674 |
| | | さんまのかりんあげ | さんま | でんぶん あぶら さとう | | 24.1 |
| | | みそしる | わかめ みそ | じゃがいも | たまねぎ にんじん しめじ こまつな ねぎ | |
| | | いそかあえ | のり | | こまつな もやし | |
| 27(水) |  | ジャージャーめん(ちゅうかめん) | ぶたにく みそ | ちゅうかめん さとう あぶら でんぶん | たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ にら にんにく しょうが ほししいたけ | 653 |
| | | ししゃもフライ | ししゃも | でんぶん パンこ あぶら | | 29.0 |
| | | ピリからきゅうり | | さとう あぶら | きゅうり | |
| 28(木) |  | いわつききさんのごはん | | こめ | | 617 |
| | | ぶたにくとなまあげのみそに | なまあげ ぶたにく みそ | さとう あぶら さとう | にんじん たけのこ たまねぎ しょうが ねぎ ピーマン | 26.2 |
| | | おかかあえ | かつおぶし | さとう | こまつな キャベツ もやし えのきたけ | |
| 29(金) |  | <p>今年の十五夜は、9月29日(金)です。十五夜は、中秋の名月(ちゅうしゅうのめいげつ)ともいい、旧暦の8月15日のことです。この日は、1年で最も月が美しく見えるといわれています。見た目が稲穂に似ているすすきや、満月に見立てたお団子をお供えて、農作物の収穫への感謝の気持ちを表します。給食では、白玉を入れた団子汁と、お月見ゼリーを提供します。</p> | | | 642 | |
| | | きんぴらごはん | とりにく | こめ さとう あぶら | ごぼう にんじん ほししいたけ | 28.4 |
| | | さわらのさいきょうやき | さわら みそ | さとう | | |
| | | だんごじる | とりにく | さとも しらたまもち あぶら | にんじん だいこん こまつな | |
| | | おつきみゼリー | | おつきみゼリー | | |
| 2年生：遠足のため、給食はありません。 | | | | | | |

献立は、都合により変更することがあります。

| 基準値 | | 平均栄養量 |
|-------------|-------|-------|
| エネルギー(kcal) | 650 | 614 |
| たんぱく質(g) | 21～32 | 23.3 |