

日(曜)	牛乳	献立	おもなざりょう			栄養価 5541~(kcal) たんぱく質(g)	
			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(金)		いわつききさんのごはん		こめ		550	
		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 こねぎ たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし えのきたけ		19.2
なめたけあえ			しょうが にんじん たけのこ ピーマン	563			
にくみそどん	ぶたにく とりにく みそ	こめ あぶら さとう	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん えのきたけ		26.3		
すましじる			こまつな キャベツ もやし			26.3	
からしあえ							
3(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		565
		とりのハニーマスタードやき	とりにく				
		マカロニサラダ		マカロニ あぶら たまごふしょうマヨネーズ	キャベツ きゅうり ホールコーン	23.9	
ごはん		こめ		585			
マーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ	あぶら さとう でんぷん	たまねぎ たけのこ にんにく ねぎ にんじん しょうが ほししいたけ		25.1		
だいこんときゅうりのピリからあえ		さとう あぶら	きゅうり だいこん				
5(木)		こどもパン		こどもパン			600
		しろはなまめのシチュー	とりにく ベーコン チーズ しろはなまめ ぎゅうにゅう	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	23.0	
		ひじきのマリネ	ひじき	さとう あぶら	きゅうり だいこん にんじん		
3年生：校外学習のため、給食はありません。							
6(金)		わかめごはん	わかめ	こめ		599	
		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		22.7
カラフルポークどん	ぶたにく	こめ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ ピーマン えだまめ たけのこ にんじん	590			
はるさめスープ		はるさめ あぶら でんぷん	にんじん もやし えのきたけ ほししいたけ チンゲンサイ ねぎ		23.5		
れいとうみかん			みかん				
10(火)		ごはん		こめ			599
		いかのかりんあげ	いか	でんぷん あぶら さとう			
		むらくもじる	わかめ たまご	でんぷん	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ	21.3	
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	716			
ミートビーンズスパゲッティ	ぶたにく だいず チーズ	スパゲッティ あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん トマト にんにく				
11(水)		キャラメルポテト			ぎつまいも あぶら さとう バター		27.8
		コーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ ホールコーン		
		ごはん		こめ			
12(木)		なまあげとぶたにくのみそに	なまあげ ぶたにく みそ	さとう あぶら	にんじん たけのこ ピーマン たまねぎ しょうが ねぎ	616	
		おかかあえ	かつおぶし	さとう	こまつな キャベツ もやし		26.1
13(金)		～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。近江国目川（おうみのくにめがわ：現在の滋賀県栗東(りっとう)市目川)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。				590	
		なめし		こめ あぶら ごま	こまつな		
		あじフライ	あじ	あぶら パンこ こむぎこ			
		うちまめじる	だいず みそ	じゃがいも	だいこん にんじん ねぎ		

けいろうのひ						
16(月)		<p>今年の十五夜は、9月17日(火)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ススキや、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。ちなみに、中秋の名月は毎年満月になるとは限りません。今年は、翌日の9月18日が満月となります。</p>			627	
17(火)		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	23.1
		さばのだししょうゆやき	さば	さとう		
		だんごじる		しらたまもち	にんじん だいこん こまつなえのきたけ	
		おつきみゼリー		おつきみゼリー		
18(水)		ソイどん(いわつきまい)	だいず ぶたにく	こめ あぶら さとう	ピーマン	619
		ABCスープ	ベーコン	じゃがいも マカロニ あぶら	たまねぎ たまねぎ にんじん こまつな	24.2
		かいそうサラダ	かいそうミックス	さとう あぶら ごま	だいこん きゅうり ホールコーン	
19(木)		<p>カポナータは、イタリア料理の1つで、揚げなすの甘酢煮のことです。岩槻区の小学校では、カポナータをソースにアレンジした共通のレシピを使い、揚げた魚にかけて提供します。なすは、岩槻区産のものを使います。</p>				614
		くろパン		くろパン		23.4
		ホキのカポナータソースがけ	ホキ	でんぶん あぶら さとう	たまねぎ ピーマン なす にんにく トマト	
		じゃがベースープ	ベーコン	じゃがいも あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ	
20(金)		ごはん		こめ		635
		タッカルビ	とりにく	トック あぶら さとう でんぶん	しょうが にんにく キムチ ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ には	27.2
		チョレギサラダ	のり	あぶら さとう ごま	キャベツ きゅうり もやし にんじん にんにく	
		2年生：遠足のため、給食はありません。				
23(月)	振替休日					
24(火)		いわつきくさんのごはん		こめ		604
		ジャージャンどうふ	なまあげ ぶたにく みそ	あぶら さとう でんぶん	ほししいたけ にんじん ねぎ にんにく たけのこ キャベツ しょうが	25.5
		ちゅうかあえ	わかめ	あぶら さとう	もやし きゅうり だいこん	
25(水)		スタミナみそラーメン	ぶたにく みそ	ちゅうかめん あぶら	にんにく しょうが にんじん もやし ホールコーン には	608
		しゃりしゃりだいず	だいず	こむぎこ てんぶん あぶら さとう		27.2
		ピリからきゅうり		さとう あぶら	きゅうり	
26(木)		ゆかりごはん		こめ	ゆかり	602
		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	24.4
		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 ねぎ こまつな	
5年生：自然の教室振替休業日のため、給食はありません。						
27(金)		ごはん		こめ		613
		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 トマト にんにく しょうが	21.7
		わかめサラダ	わかめ	あぶら さとう	きゅうり ホールコーン キャベツ	
30(月)		ツイストパン		ツイストパン		594
		ポークピーンズ	ベーコン ぶたにく だいず チーズ	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん トマト にんにく	25.3
		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	
5年生：自然の教室のため、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	604
たんぱく質 (g)	21~32	24.1