



2023年8・9月 学校給食予定献立表

坂戸市立 小学校

実施日 日(曜)	献立名	主な材料とその動き			調味料等	栄養素	
		体を作る食品 (赤の食べ物)	エネルギーのもとになる食品 (黄色の食べ物)	体の調子を整える食品 (緑の食べ物)		エネルギー (Kcal)	たん白 質(g)
8/30(水)	牛乳 カレーピラフ 鶏肉の唐揚げ コールスロー	牛乳 豚肉 鶏肉	米 パター 米油 小麦粉 でん粉 米油 砂糖 米油	にんじん たまねぎ しょうが にんじん かつぱく きゅうり	粗塩 加-粉 だししょう かつぱく 清酒 しょうゆ 粗塩 米酢 だししょう	699	27.8
31(木)	牛乳 ピザンパ 春雨スープ	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉	砂糖 米 ごま油 ごま 米油 でん粉 ぼろめ	にんじん じゃがいも しょうが ねぎ ごまつな にんじん たけのこ	清酒 しょうゆ かつぱく 清酒 しょうゆ 粗塩 だししょう 鶏がら だし	606	24.7
9/1(金)	牛乳 ツイストパン ポークビーンズ 鶏肉とキャベツのソテー 梨	牛乳 大豆 豚肉 鶏肉	バター 砂糖 パター 米油	にんじん トク たまねぎ にんにく	赤ワイン かつぱく 粗塩 だししょう パフ 粉 しょうゆ 粗塩 だししょう	614	27.0
4(月)	牛乳 ごぼん さほの電田揚げ 野菜の辛煮 浅漬け	牛乳 さば ちくわ 豚肉	米 小麦粉 でん粉 米油 砂糖 ごんにやく 米油	しょうが にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 清酒 本みりん しょうゆ 味噌 辛子 煮干し	670	27.2
5(火)	牛乳 バターロール スパゲッティナポリタン グリーンサラダ	牛乳 パスタ パスタ トマト	バター 小麦粉 パター 米油 砂糖 米油	にんじん スライス たまねぎ 赤ピーマン かつぱく きゅうり	かつぱく 粗塩 だししょう かつぱく 粗塩 米酢 だししょう	647	21.3
6(水)	牛乳 ごぼん 中華風肉じゃが キャベツと白滝の炒め物	牛乳 豚肉 鶏肉	米 じゃがいも 砂糖 米油 しらたき 砂糖 ごま油 ごま	にんじん しょうが たまねぎ ねぎ ピーマン かつぱく にんにく ねぎ	清酒 本みりん しょうゆ かつぱく パフ 粉 清酒 しょうゆ	606	23.4
7(木)	牛乳 黒パン 鶏肉のマリネ A.B.C.スープ	牛乳 鶏肉 豚肉	黒パン 小麦粉 でん粉 砂糖 米油 じゃがいも 粉 米油	にんじん きゅうり たまねぎ ごまつな にんじん たまねぎ どうもろこし缶	清酒 粗塩 米酢 だししょう 白ワイン 粗塩 だししょう 鶏がら だし	618	28.7
8(金)	牛乳 なす入りカレーライス オレンジサラダ	牛乳 豚肉 トマト	小麦粉 じゃがいも 米 パター 米油 砂糖 粉 油	にんじん じゃがいも たまねぎ なす にんにく	かつぱく しょうゆ 粗塩 加-粉 だししょう かつぱく かつぱく	675	19.4
11(月)	牛乳 ごぼん シイラのフライ 五目豆 キャベツとわかめのおひたし	牛乳 しいら 大豆 ちくわ 凍り豆腐 鶏肉 干しわかめ	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごんにやく 米油	にんじん しょうが かつぱく	粗塩 だししょう 本みりん しょうゆ 粗塩 薄口しょうゆ 粗塩 りんご酢	675	32.3
12(火)	牛乳 スラッピージョー とうがんのスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉	小麦粉 砂糖 ごともパン 米油 でん粉	にんじん たまねぎ ごまつな にんじん とうがん ねぎ	赤ワイン かつぱく 粗塩 だししょう かつぱく 清酒 本みりん しょうゆ 粗塩 削り節	643	26.6
13(水)	牛乳 ごぼん スタミナ焼肉 ワンダンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	米 でん粉 砂糖 米油 かつぱく の 米油	にんじん じゃがいも しょうが たまねぎ にんにく かつぱく にんじん かつぱく ねぎ もやし	清酒 本みりん しょうゆ だししょう しょうゆ 粗塩 だししょう 削り節	626	26.6
14(木)	牛乳 昆布ごぼん ちくわの磯辺揚げ ナムル	牛乳 油揚げ 鶏肉 昆布 ちくわ あおのり ナムル	砂糖 米 小麦粉 米油 砂糖 ごま油	にんじん にんじん きゅうり もやし	清酒 しょうゆ 粗塩 しょうゆ 味噌 辛子	621	24.9
15(金)	牛乳 ごぼん さんまのかば焼き みそ汁 浅漬け	牛乳 さんま 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 小麦粉 でん粉 砂糖 米油 さつまいも	ねぎ にんじん かつぱく	清酒 しょうゆ 削り節 粗塩	662	21.1
19(火)	牛乳 ごぼん マーボーなす わかめスープ	牛乳 赤みそ 豚肉 鶏肉 干しわかめ	米 でん粉 ぼろめ 砂糖 ごま油 米油	にんじん じゃがいも しょうが たけのこ たまねぎ なす にんにく ねぎ 干しいたけ	清酒 しょうゆ かつぱく 粗塩 だししょう	623	23.2
20(水)	牛乳 フラワーロール ホワイティジュニ イタリチンサラダ ぶどう	牛乳 鶏肉 牛乳	フラワー 小麦粉 じゃがいも パター 米油 砂糖 粉 油 米油	にんじん たまねぎ 赤ピーマン かつぱく きゅうり たまねぎ ぶどう	白ワイン 粗塩 だししょう だし 粗塩 米酢 だししょう かつぱく	596	20.3
21(木)	牛乳 ごぼん 蒸し鶏のごまだれかけ 切り干し大根の煮付け きゅうりの生姜風味	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 昆布 きゅうり 生姜風味	米 でん粉 砂糖 ごま しらたき 砂糖 米油 ごま油	にんじん 切り干し大根 きゅうり しょうが もやし	清酒 本みりん しょうゆ 清酒 しょうゆ 粗塩 煮干し しょうゆ 粗塩 米酢	606	30.5
22(金)	牛乳 秋の香りごぼん 赤魚の野菜あんかけ	牛乳 油揚げ 豚肉 赤魚	さつまいも 砂糖 米 小麦粉 でん粉 砂糖 米油	にんじん 干しいたけ ごまつな にんじん もやし	清酒 しょうゆ 粗塩 清酒 しょうゆ 粗塩 だししょう	603	24.2
25(月)	牛乳 ごぼん ふわっかり揚げ 豚肉と昆布の炒り煮	牛乳 大豆 凍り豆腐 鶏肉 油揚げ 豚肉 昆布	米 小麦粉 でん粉 砂糖 米油 砂糖 ごんにやく 米油	しょうが にんじん 干しいたけ	しょうゆ 清酒 しょうゆ 煮干し	699	26.6
26(火)	牛乳 クワッザン フィッシュソープスパゲッティ コーンサラダ	牛乳 鶏肉 生乳 牛乳	かつぱく 小麦粉 かつぱく パター 米油 砂糖 米油	にんじん じゃがいも たまねぎ にんじん かつぱく きゅうり どうもろこし缶	白ワイン 粗塩 だししょう 粗塩 粗塩 米酢 だししょう	641	24.3
27(水)	牛乳 ごぼん いわしの生姜煮 かぼちゃのみそ汁 ピリッとキャベツ	牛乳 いわし 昆布 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 砂糖 米油 醤油	しょうが ねぎ かぼちゃ ごまつな たまねぎ かつぱく きゅうり	清酒 本みりん しょうゆ 米酢 削り節 しょうゆ 粗塩	637	26.0
28(木)	牛乳 チャーハン 鶏肉の中華揚げ おひたし	牛乳 焼き豚 鶏肉	米 ごま油 小麦粉 でん粉 砂糖 米油	にんじん ねぎ 干しいたけ ごまつな かつぱく	しょうゆ 粗塩 だししょう 清酒 しょうゆ だししょう	620	25.9
29(金)	牛乳 切り干し大根のそぼろ丼 五目スープ 白玉もちの黒蜜かけ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 かまぼこ きな粉	でん粉 砂糖 米 米油 でん粉	ごまつな にんじん 切り干し大根 たまねぎ かつぱく にんじん しょうが たけのこ ねぎ 干しいたけ	清酒 本みりん しょうゆ 味噌 辛子 清酒 しょうゆ 粗塩 削り節	692	27.6
<b>給食回数 22回</b>					<b>今月の栄養量</b>	<b>640</b>	<b>25.4</b>
※材料は都合により変わる場合があります。					<b>基準栄養量</b>	<b>650</b>	<b>21.1~ 32.5</b>