



坂戸市立

小学校

実施日 日(曜)	献立名	主な材料とその働き			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)	
8/29(木)	牛乳	牛乳						
	ピザパ	豚肉	砂糖 米 ごま油 ごま 米油	にんじん ビーツ しょうが にんにく もやし	清酒 しょうゆ おろし	602	24.4	
	ワンタンスープ	鶏肉	わかめの皮 米油	おろしに にんじん かつお ねぎ	しょうゆ 粗塩 ごしょう 削り節			
30(金)	牛乳	牛乳						
	きび入り炊き込みごはん	油揚げ 豚肉 昆布	きび 米 こんにゃく	にんじん 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩	585	26.7	
	メルルーサの野菜あんかけ	メルルーサ	小麦粉 でん粉 砂糖 米油	ごまつな にんじん もやし	清酒 しょうゆ 粗塩 ごしょう			
9/2(月)	梨			なし				
	牛乳	牛乳						
	ごはん		米					
9/2(月)	じゃが豚キムチ	豚肉	じゃがいも 砂糖 こんにゃく 米油	にんじん かつお たまねぎ ほうきさい	清酒 本みりん しょうゆ 煮干し	593	20.1	
	ピーマンと野菜の炒め物	鶏肉	ピーマン ごま油 米油	おろしに にんじん かつお しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ 粗塩			
3(火)	牛乳	牛乳						
	チキンカツサンド	鶏肉	小麦粉 パン粉 ごどもパン 米油	かつお	中華ソース 粗塩 ごしょう	685	29.6	
	野菜のスープ煮	パセリ	じゃがいも 米油	にんじん たまねぎ	粗塩 ごしょう 鶏がら おろし			
4(水)	ヨーグルト	ヨーグルト						
	牛乳	牛乳						
	ごはん		米					
4(水)	マーボーなす	赤みそ 豚肉	でん粉 はるさめ 砂糖 ごま油 米油	にんじん ビーツ 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 かつお しょうゆ しょうゆ 粗塩	623	23.2	
	わかめスープ	鶏肉 わかめ	米油	にんじん しょうが どうもろこし ねぎ	粗塩 ごしょう 削り節			
5(木)	牛乳	牛乳						
	黒パン	黒パン						
	鶏肉のイタリアン煮込み	鶏肉 チーズ	でん粉	にんじん ビーツ かつお たまねぎ	赤ワイン 粗塩 ごしょう パセリ トマトケチャップ	616	29.0	
5(木)	米粉めんと野菜のスープ	豚肉	でん粉 米粉めん	おろしに にんじん もやし	清酒 しょうゆ 粗塩 ごしょう 削り節			
6(金)	牛乳	牛乳						
	ごはん		米					
	豚肉の生姜焼き	豚肉	砂糖 米油	しょうが たまねぎ	清酒 しょうゆ	664	29.3	
6(金)	みそ汁	豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	じゃがいも	ねぎ	削り節			
	ナムル		砂糖 ごま油	にんじん きゅうり もやし	しょうゆ 味噌唐辛子			
9(月)	牛乳	牛乳						
	カレーピラフ	鶏肉	米 パター 米油	にんじん たまねぎ	粗塩 粉 粗塩 ごしょう パセリ	632	23.7	
	ちくわの磯辺フライ	小麦粉 パン粉 米油			粗塩 ごしょう			
9(月)	コールスロー	砂糖 米油	にんじん かつお きゅうり	粗塩 米粉 ごしょう				
10(火)	牛乳	牛乳						
	ごはん		米					
	煮し鶏のごまみそがけ	鶏肉 白みそ 赤みそ	砂糖 ごま		清酒 本みりん	628	34.4	
10(火)	ひじきの五目煮	大豆 油揚げ ちくわ 豚肉 ひじき	砂糖 こんにゃく 米油	にんじん たまねぎ	本みりん しょうゆ			
	ピリッときゃべつ	米油	かつお	かつお きゅうり	しょうゆ 粗塩			
11(水)	牛乳	牛乳						
	フラワーロール	パセリ						
	マカロニのクリーム煮	鶏肉 チーズ 牛乳	小麦粉 じゃがいも かつお パター 米油	にんじん たまねぎ	白ワイン 粗塩 ごしょう 鶏がら おろし	614	25.6	
11(水)	えびとコーンの炒め物	えび パセリ	米油	かつお どうもろこし ねぎ	清酒 しょうゆ 粗塩 ごしょう			
	ぶどう			ぶどう				
12(木)	牛乳	牛乳						
	ごはん		米					
	あじの竜田揚げ	あじ	小麦粉 でん粉 米油	しょうが	清酒 しょうゆ 粗塩	645	28.6	
12(木)	野菜の辛煮	ちくわ 豚肉	砂糖 こんにゃく 米油	にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ	清酒 本みりん しょうゆ 味噌唐辛子 煮干し			
	浅漬			にんじん かつお きゅうり	粗塩			
13(金)	牛乳	牛乳						
	パターロール	パセリ						
	豚肉のバーベキューソース炒め	豚肉	砂糖 米油	かぼちゃ にんじん ビーツ たまねぎ	白ワイン かつおソース 粗塩 米粉 粉 粗塩 ごしょう トマトケチャップ	620	25.2	
13(金)	じゃがいものスープ	鶏肉	じゃがいも でん粉	ごまつな にんじん どうもろこし ねぎ	しょうゆ 粗塩 ごしょう 削り節			
	牛乳	牛乳						
	味噌をぼろごはん	赤みそ 鶏肉 豚肉	砂糖 米 米油	にんじん しょうが たまねぎ	しょうゆ	682	29.4	
17(火)	すまし汁	かまぼこ	豆腐	ごまつな にんじん ねぎ 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 削り節			
	白玉もちの黒蜜がけ	きな粉	黒砂糖 砂糖 白玉団子					
18(水)	牛乳	牛乳						
	昆布ごはん	油揚げ 鶏肉 昆布	砂糖 米	にんじん	清酒 しょうゆ	601	23.3	
	ふわっかり揚げ	大豆 凍り豆腐 ちりめんじゃこ	小麦粉 でん粉 砂糖 米油	ピーマン	しょうゆ			
18(水)	おひたし			にんじん かつお もやし	しょうゆ			
	牛乳	牛乳						
	ごはん		米					
19(木)	鶏肉とさつまいものうま煮	鶏肉	さつまいも 砂糖 こんにゃく 米油	にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩	609	21.8	
	青菜の中華炒め	油揚げ 豚肉	砂糖 ごま油 米油	おろしに にんじん もやし	しょうゆ 米粉			
20(金)	牛乳	牛乳						
	ツイストパン		ツイストパン					
	鶏肉のマリネ	鶏肉	小麦粉 でん粉 砂糖 米油	にんじん きゅうり たまねぎ	清酒 粗塩 米粉 ごしょう	598	27.8	
20(金)	ABCスープ	豚肉	じゃがいも 米油	ごまつな にんじん かつお たまねぎ	白ワイン 粗塩 ごしょう 鶏がら おろし			
24(火)	牛乳	牛乳						
	ごはん		米					
	さばのみそ煮	さば 赤みそ	砂糖	しょうが	清酒 本みりん しょうゆ	612	24.5	
24(火)	けんちん汁	豆腐	じゃがいも こんにゃく ごま油	ごまつな にんじん ごぼう だいこん	清酒 しょうゆ 削り節			
	キャベツの昆布漬	昆布		にんじん かつお	粗塩 味噌唐辛子			
25(水)	牛乳	牛乳						
	クロワッサン		クロワッサン					
	チキンスープスパゲッティ	鶏肉 生クリーム 牛乳	小麦粉 卵 砂糖 パター 米油	にんじん たまねぎ しめじ	白ワイン 粗塩 ごしょう おろし	625	24.3	
25(水)	イタリアンサラダ		砂糖 卵 米油	赤ピーマン かつお きゅうり たまねぎ	粗塩 米粉 ごしょう パセリ			
26(木)	牛乳	牛乳						
	なす入りチキンカレーライス	鶏肉 チーズ	麦 小麦粉 じゃがいも 米 パター 米油	にんじん かつお たまねぎ なす にんにく	かつおソース しょうゆ 粗塩 粉 粗塩 ごしょう かつおソース トマトケチャップ	701	20.8	
	キャベツとベーコンのソテー	パセリ	米油	おろしに にんじん かつお もやし	しょうゆ 粗塩 ごしょう			
27(金)	牛乳	牛乳						
	秋の香りがごはん	豚肉	さつまいも 砂糖 米	にんじん 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩	592	19.5	
	さんまのかば焼き	さんま	小麦粉 でん粉 砂糖 米油		清酒 しょうゆ			
27(金)	浅漬			かつお きゅうり	粗塩			
	牛乳	牛乳						
	ごはん		米					
30(月)	豚肉のかりかり揚げ	豚肉	小麦粉 でん粉 米油	しょうが にんにく	しょうゆ	694	28.5	
	五目豆	大豆 ちくわ 凍り豆腐	砂糖 こんにゃく 米油	にんじん ごぼう	本みりん しょうゆ 粗塩			
	ピリッともしやし	米油	かつお	かつお もやし	しょうゆ 粗塩			
給食回数 21回						今月の栄養量	630	25.7
※材料は都合により変わる場合があります。						基準栄養量	650	21.1~ 32.2