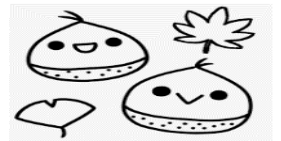


# 9月の予定献立表



令和2年度

志木市第二小学校

日	曜	献立名		たんぱく質 Kcal	たん白質 g	おもにからだをつくる しょくひん(赤)	おもにねつやちからになる しょくひん(黄)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん(緑)
		しゅしょく	のみもの お か ず					
1	火	ごはん	すぶた ニラとじゃがいものスープ	602	17.1	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ しょうはくとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも あぶら	にんじん ピーマン いら しょうが しいたけ たまねぎ ねぎ たけのこ
2	水	ごぼう ピラフ	ホワイトシチュー ワインゼリー	610	17.4	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン とりにく	こめ じゃがいも はくりきこ バター あぶら	にんじん パセリ たまねぎ ごぼう にんにく コーン
3	木	くろパン	メルルーサのレモンソースがけ ジャーマンポテト	709	23.9	ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン	くろパン はくりきこ でんぷん しょうはくとう じゃがいも バター あぶら	パセリ たまねぎ レモンかじゅう
4	金	ごはん	ありのみソテー むげんピーマン なまあげのみそしる	587	25.5	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ツナ しろみそ なまあげ あかみそ	こめ おおむぎ しょうはくとう ごまあぶら しろごま	ピーマン なし しょうが にんにく ねぎ レモンかじゅう
7	月	じゅうい	ひみつのフリッター もずくスープ	621	20.0	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく とりにく パルメザンチーズ	こめ しょうはくとう はくりきこ あぶら	にんじん いら ねぎ しいたけ にかうり
8	火	ゆかり ごはん	にくじゃが もやしのみそしる	587	18.8	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく あかみそ しろみそ	こめ じゃがいも こんにゃく しょうはくとう あぶら	ゆかり にんじん グリーンピース たまねぎ しいたけ もやし
9	水	ひじき ごはん	とうがんのグラタン なし	635	23.4	ぎゅうにゅう ひじき チーズ なまくりーむ とりにく とうにゅう しろみそ	こめ しょうはくとう でんぷん はくりきこ ドライパンこ バター	にんじん とうがん たまねぎ なし
10	木	さけ チャーハン	チーズとポテトのつつみあげ わかめスープ	582	24.9	ぎゅうにゅう チーズ わかめ さけ とりにく	こめ じゃがいも はるまきのかわ はくりきこ ごまあぶら あぶら	にんじん ほうれんそう きゃべつ ねぎ
11	金	ちゅうか めん	みそラーメンしる とりにくのママレードやき ミニトマト	696	24.5	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あかみそ しろみそ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	にんじん いら にんにく トマト コーン もやし きゃべつ しょうが ねぎ
14	月	ジャン バラヤ	やさいたっぶりポトフ	658	17.7	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	こめ じゃがいも オリーブあぶら	にんじん たまねぎ ホールトマト セロリー きゃべつ ピーマン
15	火	ごはん	ゆでぶたとやさいのポンすあえ しゅんやさいみそしる	589	22.5	ぎゅうにゅう あぶらあげ あかみそ しろみそ	こめ	にんじん チンゲンサイ きゃべつ もやし ねぎ だいこん レモンかじゅう
16	水	まめ わかめ ごはん	とりにくのしおこうじやき もやしのおひたし すましじる	610	25.4	ぎゅうにゅう わかめ とりにく とうふ かまぼこ たきこみわかめ	こめ しょうはくとう ごまあぶら	こまつな にんじん えだまめ もやし ねぎ
17	木	キャラ メル あげパン	ツナポテト ABCスープ	704	23.4	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン ぶたにく	コッパン しょうはくとう キャラメルフレーク じゃがいも マカロニ	パセリ にんじん マッシュルーム たまねぎ えりんぎ トマト セロリー にんにく きゃべつ
18	金	そば どん	とんじる おこめのパバロア	646	21.2	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あかみそ ぶたにく とうふ しろみそ	こめ おおむぎ しょうはくとう こんにゃく あぶら	にんじん ピーマン にかうり ごぼう にんにく だいこん しょうが ねぎ
23	水	キムチ どん	トック汁	657	23.5	ストロベリージョア ぶたにく とりにく	こめ でんぷん ごまあぶら	にんじん ピーマン いら こまつな キムチ もやし はくさい しいたけ ねぎ
24	木	ごはん	さばのみそに さんしょくおひたし すましじる	625	24.0	ぎゅうにゅう わかめ さば あかみそ とうふ	こめ ごまあぶら しょうはくとう	こまつな きゃべつ ねぎ しょうが にんじん えのきだけ
25	金	うどん	きつねうどんしる イカのチリソースがけ チョコプリン	595	28.2	ぎゅうにゅう わかめ とりにく いか あぶらあげ	うどん かたくりこ しょうはくとう あぶら あぶら	にんじん こまつな しょうが ねぎ にんにく
28	月	カレー ライス	きょうほうゼリー	686	20.0	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ じゃがいも はくりきこ きょうほうゼリー あぶら	にんじん しょうが にんにく たまねぎ
29	火	とりにくと きのこの パスタ	コーンサラダ	640	20.6	ぎゅうにゅう ぎざみのり とりにく	スパゲティー しょうはくとう あぶら オリーブあぶら	たまねぎ しいたけ にんじん しめじ エリンギ きゃべつ
30	水	ちゃめし	さけのしおやき ひじきのごもくに なめことやさいのみそしる	644	26.6	ぎゅうにゅう あかみそ ひじき さけ だいず あぶらあげ	こめ しょうはくとう	にんじん さやいんげん なめこ だいこん しめじ ねぎ

※食材料の都合により献立が変更する場合があります。

