

9月の献立表

給食は食べる教材♪



新座市立東北小学校

日付		こんだて名		おもな食品	エネルギー (kcal)	
					たんぱく質 (g)	
10	木	牛乳	きなこあげパン	ツイストパン 油 きな粉 砂糖 塩	626 22.1	
			ポトフ	鶏ガラ 鶏肉 白ワイン ウインナー じゃがいも にんじん 玉ねぎ キャベツ 塩 こしょう ローリエ しょう油		
			なし	梨		
11	金	牛乳	ぶたにくのおろしどん	米 油 豚肉 酒 しょうが 片栗粉 油 大根 砂糖 味醂 しょう油 ごま	587 24.3	
			とうがんスープ	だし昆布 削り節 鶏肉 豆腐 冬瓜 酒 味醂 塩 淡口しょう油 小ねぎ 片栗粉		
14	月	牛乳	カレーライス	米 油 玉ねぎ しょうが にんにく 豚肉 赤ワイン にんじん じゃがいも 鶏ガラ トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょう油 塩 こしょう カレー粉 小麦粉	600 21.8	
			グリーンサラダ	キャベツ きゅうり 枝豆 酢 油 塩 砂糖 こしょう マスタード		
15	火	牛乳	ごもくチャーハン	米 油 ごま油 長ねぎ にんにく 豚肉 酒 にんじん 塩 こしょう しょう油 なた ニラ 鶏卵	553 22.3	
			はるさめスープ	鶏ガラ 鶏肉 にんじん 干しいたけ たけのこ もやし キャベツ 長ねぎ 春雨 小松菜 酒 塩 こしょう しょう油 ごま油		
			ぶどうゼリー	ぶどうゼリー		
16	水	牛乳	きんぴらごはん	米 だし昆布 油 酒 淡口しょう油 ごま油 ごぼう にんじん 白滝 油揚げ 砂糖 味醂 ごま	576 23.0	
			いわしフライ	いわし 酒 小麦粉 パン粉 油 中濃ソース		
			おひたし	小松菜 もやし えのきたけ しょう油 酒 砂糖		
17	木	牛乳	てりやきチキンのスパゲティ	スパゲティ オリーブ油 にんにく 唐辛子 ベーコン ごぼう 玉ねぎ 塩 こしょう 白ワイン 淡口しょう油 鶏肉 酒 しょうが しょう油 片栗粉 油 砂糖 みりん	557 24.9	
			こまつなサラダ	小松菜 キャベツ にんじん ツナ しょう油 酢 塩 こしょう からし 油 砂糖 レモン汁		
18	金	牛乳	タコライス	米 油 にんにく 玉ねぎ 豚肉 小麦粉 トマトピューレ トマトケチャップ トマト(缶) エリンギ マッシュルーム 塩 こしょう 中濃ソース カレー粉 キャベツ チーズ	582 24.9	
			もずくスープ	鶏ガラ 白ワイン もずく 鶏肉 にんじん 干しいたけ えのきたけ 長ねぎ 塩 こしょう しょう油 ごま ごま油		
			ヨーグルト	ヨーグルト		
24	木	牛乳	チンジャオロースめん	中かめん 油 豆板醤 しょうが にんにく 豚肉 玉ねぎ にんじん たけのこ 酒 砂糖 しょう油 みそ オイスターソース 塩 トマトケチャップ ピーマン 片栗粉 ごま油	565 23.3	
			ぎゅうにゅうかんてんポンチ	粉寒天 砂糖 牛乳 ラム酒 白ワイン リンゴ(缶) もも(缶)		
25	金	牛乳	めいげつごはん	米 だし昆布 油揚げ にんじん しめじ 干しいたけ 淡口しょう油 酒 味醂 里芋 油	567 20.4	
			かきたまじる	削り節 鶏肉 豆腐 長ねぎ 小松菜 酒 味醂 しょう油 塩 片栗粉 鶏卵		
			みたらしだんご	白玉団子 しょう油 砂糖 片栗粉		
28	月	牛乳	ごはん	米 油	573 21.7	
			マーボーなす	油 豆板醤 しょうが にんにく 豚肉 大豆 長ねぎ 干しいたけ にんじん なす 鶏ガラ 酒 味醂 しょう油 甜面醤 砂糖 片栗粉 ニラ ごま油 塩		
			ナムル	切干大根 もやし 小松菜 にんじん しょう油 砂糖 ごま油 ラー油 にんにく		
29	火	牛乳	シーフードピラフ	米 塩 鶏ガラ 油 ウインナー 鶏肉 玉ねぎ にんじん コーン いか えび 白ワイン こしょう 淡口しょう油 マーガリン	603 27.6	
			こめこととうにゅうのシチュー	鶏ガラ ベーコン 玉ねぎ にんじん じゃがいも エリンギ しめじ オリーブ油 豆乳 白ワイン 米粉 塩 こしょう パセリ		
			シナモンラふク	小町ふ バター 砂糖 シナモン		
30	水	牛乳	にくうどん	うどん 削り節 だし昆布 油 ごぼう 干しいたけ 豚肉 酒 にんじん 玉ねぎ 油揚げ 長ねぎ 塩 淡口しょう油 味醂 小松菜	607 20.6	
			だいがくいも	さつまいも 油 砂糖 酢 しょう油 水あめ はちみつ		

※献立は都合により変更することがあります。

※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。



学校給食 食事摂取 基準	650 26.8
月平均	583 23.0

きんぴらご飯

給食のレシピを紹介します

【材料】 中学年4人分

精白米 220g だし用昆布 0.4g A【酒 8g 淡口しょう油 8g】
ごま油 4g ごぼう 40g にんじん 32g 白滝 40g 油揚げ 24g
B【砂糖 6.4g 淡口しょう油 12g 味醂 4g 酒 4g】 白ごま 6g

【作り方】

- ①米を研ぎ、Aの調味料と水、だし用昆布を加えて炊く。
- ②ごぼうはさがきにして水にさらす。にんじんは千切りにする。
白滝は2cmに切り下茹でする。油揚げは油抜きして千切りにする。
- ③ごまは乾煎りする。
- ④②の材料をごま油で炒める。Bの調味料を加え味を調える。
- ⑤①と④を混ぜ合わせ、③を加える。

今月の行事食など

- 10日(木) 2学期給食開始
- 18日(金) 食育の日(沖縄県)
- 25日(金) 十五夜の献立



©新座市 2010

新座市産食材
玉ねぎ
にんじん

埼玉県産食材

米・パン・中華麺・うどん・牛乳・みそ

2学期が始まりました。

早寝・早起き・朝ご飯で生活のリズムを整えましょう