



日付	こんだて名・はいぜん図	食材名	エネルギー kcal	たんぱく g
8/31 (木)	つぶつぶみかんゼリー ギョウにゅう たきこみビビンバ トックスープ	たきこみビビンバ	587	23.8
		トックスープ		
		つぶつぶみかんゼリー		
9/1 (金)	カレーライス カレーライス かいそうサラダ	カレーライス	644	22.5
		かいそうサラダ		
4 (月)	れいとうみかん ギョウにゅう なすのコチュジャン いためどん ちゅうかふう いためどん コンスープ	なすのコチュジャン いためどん	672	21.7
		ちゅうかふう コンスープ		
		れいとうみかん		
5 (火)	りんごゼリー ギョウにゅう てりやきチキンバーガー てりやきチキン ごぼうサラダ はさんでね ABCスープ	てりやきチキンバーガー	577	25.1
		ABCスープ		
		りんごゼリー		
6 (水)	からしあえ ギョウにゅう むぎごはん のりのつくだに ぶたバラにくと のりのつくだに だいこんのもの	むぎごはん のりのつくだに	615	20.6
		ぶたバラにくと だいこんのもの		
		からしあえ		
7 (木)	ひやしタンタンめん ひやしタンタンめん あんにん フルーツポンチ	ひやしタンタンめん	669	26.2
		あんにん フルーツポンチ		
8 (金)	アジフライ キムタクごはん ぐたくさん みそしる	キムタクごはん	639	26.1
		アジフライ		
		ぐたくさんみそしる		
11 (月)	コーンサラダ ミルクココアあげパン	ミルクココアあげパン	651	23.6
		にくだんごスープ		
		コーンサラダ		
12 (火)	パインゼリー ギョウにゅう いそかあえ とうがんの わふうグラタン きのこごはん	きのこごはん	609	24.7
		とうがんの わふうグラタン		
		いそかあえ		
		パインゼリー		
13 (水)	ごまあえ ひやし にくうどん チーズちくわの いそべあげ	ひやしにくうどん	630	31.4
		チーズちくわの いそべあげ		
		ごまあえ		
14 (木)	なし まぐろのあまからどん とんじる 	まぐろのあまからどん	660	30.4
		とんじる		
		なし		

献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。

※ 今月は田中農園より、新座市産のキャベツときゅうりが届きます。

※イラストは、実際の給食と食材等が異なる場合がございますので、詳しい内容は食材名の欄をご覧ください。



日付	こんだて名・はいぜん図	食材名	エネルギー kcal	たんぱく g	
15 (金)	ヨーグルト ギョウニョウ ウィナーピラフ ふたにくとキャベツのスープ	ウィナーピラフ	米 麦 ウィナー ベーコン 玉ねぎ にんじん セロリ コーン パセリ 塩 こしょう 白ワイン しょうゆ なたね油	608	26.7
		ふたにくとキャベツの スープに	鶏がら こめ油 豚肉 玉ねぎ にんじん じゃがいも キャベツ パセリ 白ワイン 塩 こしょう		
		ヨーグルト	ヨーグルト		
19 (火)	かんとんめん ミニトマト カレーポテト はるまき	かんとんめん	中華めん 鶏がら 豚骨 豚肉 しょうが 清酒 こめ油 干しいたけ いか えび たけのこ にんじん 玉ねぎ もやし 白菜 小松菜 うずらの卵 塩 しょうゆ みりん 穀物酢 でん粉	635	30.6
		カレーポテト はるまき	春巻きの皮 ポイルじゃがいも 塩 こしょう チーズ カレー粉 なたね油		
		ミニトマト	ミニトマト		
20 (水)	さつまいもいり ごもくごはん おひたし わふうハンバーグ	さつまいもいり ごもくごはん	米 もち米 こめ油 さつまいも にんじん 干しいたけ 油揚げ 清酒 三温糖 みりん しょうゆ さやいんげん ごま	633	25.6
		わふうハンバーグ	豚肉 鶏肉 しょうが ごま油 玉ねぎ にんじん ごぼう 高野豆腐 パン粉 たまご 塩 こしょう しょうゆ 三温糖 みりん 清酒 でん粉		
		おひたし	小松菜 もやし にんじん しょうゆ 三温糖 清酒		
21 (木)	にんじん ドレッシングサラダ のむヨーグルト ナン ドライカレー	のむヨーグルト	飲むヨーグルト	581	25.9
		ナン	ナン		
		ドライカレー	米 にんにく しょうが 豚肉 玉ねぎ にんじん エリンギ 赤ワイン ケチャップ トマトピューレ しょうゆ カレー粉 こめ油 米粉 塩 ピーマン ウスターソース 中濃ソース トマトジュース		
22 (金)	にんじんライスの キノコクリーム ギョウニョウ イカフライサラダ	にんじんライスの キノコクリーム	米 麦 こめ油 にんじん 塩 にんにく ベーコン 鶏肉 白ワイン 玉ねぎ エリンギ マッシュルーム しめじ 鶏がら 塩 こしょう 牛乳 生クリーム 米粉 ほうれん草	642	26.8
		イカフライサラダ	いか 清酒 しょうゆ しょうが でん粉 なたね油 にんじん コーン キャベツ きゅうり こしょう しょうゆ 穀物酢 こめ油 上白糖 玉ねぎ		
		ナポリタン	スパゲティ こめ油 オリーブオイル にんにく ウィナー にんじん 玉ねぎ 塩 こしょう 上白糖 ケチャップ トマトピューレ ピーマン チーズ		
25 (月)	スイートポテト ギョウニョウ ナポリタン ごまドレサラダ	ごまドレサラダ	にんじん キャベツ きゅうり コーン こめ油 穀物酢 塩 こしょう しょうゆ ごま	696	23.1
		ナポリタン	さつまいも 上白糖 バター 牛乳 生クリーム みりん		
		スウィートポテト	さつまいも 上白糖 バター 牛乳 生クリーム みりん		
26 (火)	しろみざかなの やさいあんかけ ギョウニョウ きびいり あおなごはん とりにくと とうがんのスープ	きびいりあおなごはん	米 きび 小松菜 ほしいたけ にんじん 油揚げ しょうゆ 清酒 みりん	595	25.1
		しろみざかなの やさいあんかけ	ホキ 清酒 しょうが 小麦粉 でん粉 なたね油 こめ油 玉ねぎ にんじん 小松菜 三温糖 穀物酢 しょうゆ 塩		
		とりにくと とうがんのスープ	削り節(だし) 鶏肉 にんじん 干しいたけ 冬瓜 清酒 しょうゆ 塩 こしょう しょうが		
27 (水)	ひじきサラダ ギョウニョウ ウィナー ドーナツ コーンチャウダー	ウィナードーナツ	ウィナー 小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 バター 上白糖 塩 なたね油	676	25.8
		コーンチャウダー	鶏がら こめ油 ベーコン 玉ねぎ にんじん じゃがいも コーン 米粉 牛乳 白ワイン 塩 こしょう 生クリーム パセリ		
		ひじきサラダ	こんにゃく しょうゆ 芽ひじき 小松菜 にんじん キャベツ こめ油 穀物酢 塩 こしょう 三温糖 ごま		
28 (木)	ミルクコービー ゼリー ギョウニョウ ガパオライス ごもくはるさめ スープ	ガパオライス	米 麦 豚肉 こめ油 にんにく 唐辛子 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン バジル たまご 清酒 塩 しょうゆ 上白糖 カレー粉 ケチャップ ウスターソース	699	27.2
		ごもくはるさめ スープ	削り節(だし) 緑豆春雨 こめ油 鶏肉 干しいたけ にんじん たけのこ もやし 小松菜 清酒 塩 こしょう しょうゆ ごま油		
		ミルクコービーゼリー	コーヒー 上白糖 アガー 牛乳 生クリーム		
29 (金)	みたらしだんご ギョウニョウ ハリハリづけ めいげつごはん さばのカレーやき	めいげつごはん	米 麦 干しいたけ しめじ まいたけ にんじん 油揚げ しょうゆ 清酒 三温糖 さといも	645	22.3
		さばのカレーやき	さば しょうゆ 清酒 みりん カレー粉		
		ハリハリづけ	切り干し大根 きゅうり にんじん 三温糖 塩 穀物酢 しょうゆ		
		みたらしだんご	白玉団子 しょうゆ 三温糖 みりん でん粉		

☆今月の行事食☆

◎9月29日(金) お月見(おつきみ) こんだて
(めいげつごはん、さばのカレーやき、ハリハリづけ、みたらしだんご)

この日の月は『中秋の名月』、『十五夜』と呼ばれ、お月様に秋の収穫を感謝する日です。この時期に収穫されるおいもをおそなえしたり、お月見をするときに、お団子やおはぎ、すすきを飾る風習があります。給食では、里いもを月に見立てた【名月ご飯】と【みたらし団子】を提供します。



カレーポテト春巻き

材料 5本分
 ・じゃがいも 1個
 ・こしょう 少々
 ・カレー粉 1g
 ・春巻きの皮 5枚
 ・揚げ油 適量
 ・塩 1g
 ・チーズ 25g



作り方
 ①じゃがいもを2cm程に切り水にさらす。
 ②柔らかくなるまでゆでる。
 もしくは電子レンジで600Wで3分加熱する。
 ③②を耐熱ボールに移しよくつぶす。
 ④調味料とチーズを加えよく混ぜ合わせる。
 ⑤5つに分けて、春巻きの皮に包む。
 ⑥180℃の油できつね色になるまで揚げる