



[学校給食献立表]

2018年 9月

浦和高校定時制

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
4 火	キーマカレー	○	フランクフルト ツナサラダ ぶどうゼリー	★牛乳, ★豚ひき肉, ★凍り豆腐, ★フ ランクフルト, わかめ, まぐろ缶詰(水 煮ルー付), ★豚, ゼラチン	水稲穀粒(精白米), じゃがいも, ★調 合油, 上白糖	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, 青ピーマン, 赤ピーマン, 黄ピーマン, ブロッコリー, キャベツ, きゅうり	953 kcal 33.2 g
5 水	ご飯	○	チーズハンバーグ ラビゴットサラダ もやしの味噌汁	★牛乳, ★豚ひき肉, ★鶏若鶏肉ひき 肉, ★たまご, ★プロセスチーズ, ★油 揚げ, ★米みそ, かたくちいわし	水稲穀粒(精白米), ★パン粉(乾燥), じゃがいも, ★マヨネーズ(全卵型)	玉葱, ブロッコリー, 赤ピーマン, 黄 ピーマン, にんじん, こまつな, ブラック マツパ もやし	873 kcal 36.2 g
6 木	ご飯	○	さけフライ 小松菜とひじきのサラダ 豚汁 果物(パイナップル)	★牛乳, ★しらすake, ★ロースハム, 干 ひじき(スルス釜、乾), ★豚肩ロース (脂身付), ★絹ごし豆腐, ★米みそ	水稲穀粒(精白米), ★薄力粉, ★パン 粉(乾燥), ★大豆油, 緑豆はるさめ, じゃがいも, 板こんにやく	ぶなしめじ, にんじん, こまつな, ごぼ う, だいこん, ねぎ, カットパイナップル	865 kcal 41.0 g
7 金	ご飯	○	回鍋肉 蒸シューマイ スーラータン	★牛乳, ★豚モモ(脂身なし), ★豆み そ, ★木綿豆腐, ★たまご	水稲穀粒(精白米), ひまわり油, かた くり粉	しょうが, にんにく, 青ピーマン, 赤 ピーマン, 黄ピーマン, キャベツ, にん じん, ねぎ, たけのこ(水煮缶詰), さや いんげん	887 kcal 49.8 g
10 月	冷やし中華うどん	○	肉野菜炒め 春巻き 杏仁豆腐	★牛乳, ★ロースハム, ★たまご, ★豚 モモ(脂身付き)	★うどん(生), ごま(いり), 三温糖, ごま油, ★しゅうまいの皮, なたね油, ★ミルクゼリー	きゅうり, にんじん, エリンギ, オク ラ, キャベツ, 玉葱, 赤ピーマン, 黄 ピーマン, 青ピーマン, しょうが, 干し 椎茸, たけのこ(水煮缶詰), ねぎ,	865 kcal 50.0 g
11 火	ご飯	○	さんまの蒲焼き かぼちゃサラダ 根菜汁 巨峰	★牛乳, さんま, ★ベーコン, かつお加 工品(削り節), ★鶏若鶏肉ささ身, ★ 米みそ	水稲穀粒(精白米), ★薄力粉, ★大豆 油, 三温糖, ごま(乾), さといも, さつ まいも	しょうが, 西洋かぼちゃ, カリフラ ワー, にんじん, ごぼう, だいこん, ね ぎ, 巨峰(大粒)	869 kcal 34.8 g
12 水	ご飯	○	メンチカツ ゆで野菜サラダ 味噌汁	★牛乳, ★豚ひき肉, ★鶏若鶏肉ひき 肉, ★たまご, かたくちいわし(煮干 し), ★米みそ, ★絹ごし豆腐, 生わか め	水稲穀粒(精白米), ★パン粉(乾燥), ★薄力粉, なたね油	玉葱, キャベツ, さやいんげん, ブロッ コリー, カリフラワー, 赤ピーマン, こ まつな	915 kcal 41.6 g
13 木	ご飯	○	さばの竜田揚げ 梅肉和え 味噌汁 リンゴとカルピスゼリー	★牛乳, ★まさば, ★鶏若鶏肉ささ身, かつお加工品(削り節), かたくちいわ し(煮干し), ★米みそ	水稲穀粒(精白米), かたくくり粉, ★調 合油, じゃがいも	しょうが, こまつな, にんじん, きゅう り, ねり梅, 玉葱, ほうれんそう, ★り んご濃縮還元ジュース	902 kcal 40.5 g
18 火	ご飯	○	鶏肉のディアボラ ほうれん草のナムル 月見汁	★牛乳, ★鶏成鶏肉モモ(皮付き), ★ たまご, かつお加工品(削り節)	水稲穀粒(精白米), ★パン粉(乾燥), じゃがいも, 三温糖, ごま油, ごま(い り), ★焼きふ(観世ふ)	ほうれんそう, りょくとうもやし, に んじん, 玉葱, 赤ピーマン, こまつな, ねぎ	898 kcal 38.2 g
19 水	秋の香りごはん	○	いかの香味焼き チキンサラダ 味噌汁 ブルーベリークレープ	★牛乳, ★鶏若鶏肉モモ(皮付き), ★ 油揚げ, ★するめいか, ★米みそ, ★鶏 若鶏肉ささ身, かたくちいわし(煮干 し)	水稲穀粒(精白米), ★調合油, 三温糖, ごま(いり), ★マヨネーズ(全卵 型), ★小麦, 上白糖	にんじん, ほんしめじ, 干し椎茸, しょ うが, にんにく, ねぎ, きゅうり, はく さい, ブラックマツパ もやし, ブルーベリー	877 kcal 54.3 g
20 木	ご飯	○	アジフライ ポイル野菜 マカロニサラダ 味噌汁	★牛乳, まあじ, ★たまご, ★油揚げ, ★米みそ, かつお加工品(かつお節)	水稲穀粒(精白米), ★薄力粉, ★パン 粉(乾燥), ひまわり油, ★マカロニ・ス パゲッティ, ★マヨネーズ(全卵型)	カリフラワー, ブロッコリー, にんじ ん, きゅうり, だいこん, ほんしめじ	893 kcal 34.2 g
21 金	ご飯	○	揚げ鶏のねぎソース きのこ汁 ブロッコリー添え	★牛乳, ★鶏成鶏肉モモ(皮付き), ★ 木綿豆腐, ★米みそ(赤色辛みそ), ★ 米みそ(淡色辛みそ), かたくちいわし (煮干し)	水稲穀粒(精白米), かたくくり粉, ★大 豆油, ごま(いり), 三温糖, ごま油	ねぎ, ぶなしめじ, えのきたけ, 生しい たけ(菌床栽培、生), 小松菜, ブロッ コリー	908 kcal 36.5 g
25 火	ご飯	○	カジキマグロのポークチャップ風 カラフルサラダ 洋風みそスープ 月見団子	★牛乳, めかじき, ★ウィンナー, ★米 みそ(淡色辛みそ), チキンガラ	水稲穀粒(精白米), ごま油, オリーブ 油, じゃがいも, なたね油, さつまい も, 白玉粉	玉葱, ほんしめじ, 青ピーマン, 赤ピー マン, 黄ピーマン, だいこん, ぶなしめ じ, ブラックマツパ もやし, にんにく	860 kcal 32.3 g
26 水	ご飯	○	チキンのワイン煮 中華スープ ツナマヨ餃子の皮のピザ	★牛乳, ★鶏若鶏肉モモ(皮付き), ★ ロースハム, ★さば(水煮缶詰), ★ブ ロセスチーズ	水稲穀粒(精白米), ひまわり油, じゃ がいも, ごま油, ★強力粉, ★マヨネー ズ(全卵型)	玉葱, マッシュルーム(水煮缶詰), パ セリ, ブラックマツパ もやし, ほうれんそ う, にんじん, ブロッコリー	865 kcal 38.1 g
27 木	ご飯	○	ひじきハンバーグ ポイル野菜 じゃが芋の味噌汁	★牛乳, ★鶏若鶏肉ひき肉, ★豚モモ (脂身付き), ★たまご, ★木綿豆腐, 干 ひじき(スルス釜、乾), かつお加工品 (削り節), ★油揚げ, わかめ, ★米みそ	水稲穀粒(精白米), ★パン粉(乾燥), 三温糖, じゃがいも	玉葱, だいこん, ブロッコリー	895 kcal 43.8 g
28 金	ハヤシライス	○	カントリーサラダ 三食ゼリー	★牛乳, ★豚ばら(脂身付)	水稲穀粒(精白米), ひまわり油, ★フ レンチドレッシング	しょうが, にんにく(りん茎), 玉葱, に んじん, マッシュルーム(水煮缶詰), グリーンピース, きゅうり, キャベツ	952 kcal 26.0 g

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています。
 ※仕入れの都合などにより材料や献立を変更することがあります。

最低限、備えておきたい物

9/1 防災の日
 備蓄食の見直しを!

大規模災害や新型コロナウイルス発生などの緊急時に備え、食料品を備蓄しているご家庭も多いと思います。賞味期限切れや足りない物がないか、一年に一度は確認し、交換・補充するようにしましょう。

水 (1人1日3食程度)
 缶詰 (そのまま食べられるものが便利)
 米 (多めに買い置きしておく安心)
 カセットコンロ・ガスボンベ

農作物をお供えし、収穫を祝う“お月見”

十五夜

旧暦8月15日「中秋の名月」
 里いもが収穫される時期に当たることから、「芋名月」ともいいます。すすきや月見団子、季節の果物などをお供えし、里いも料理を味わいます。

さぬがつぎ

十三夜

旧暦9月13日「後の名月」
 十五夜の芋名月に対し、十三夜は「栗名月」や「豆名月」といいます。十五夜と同じように、すすきや月見団子などをお供えし、栗や豆を使った料理を味わいます。

栗ごはん 枝豆

2018年の十五夜は9月24日、十三夜は10月21日です。