

2019年 9月 学校給食献立表

埼玉県立浦和高等学校 定時制

日	曜日	献立	牛乳	血や肉になる食品	熱や力の元になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー Kcal たんぱく質 g	
3	火	カレーピラフ 肉団子スープ プリン	○	牛乳 豚肉 たまご ウィンナー	米 バター 油 片栗粉 春雨 プリン	玉ねぎ にんじん 赤パプリカ コーン グリーンピース マッシュルーム チン ゲン菜 もやし 干し椎茸	839 28.9	
4	水	ごはん 鮭の洋風みそ焼き 筑前煮 すまし汁	○	牛乳 鮭 みそ 鶏肉 わかめ うずら卵	米 三温糖 ごま油 ごま 里芋 玉い マヨネーズ バター こんにゃく	パセリ にんじん ごぼう 干し椎茸 いんげん えのき	798 42.2	
5	木	ツイストパン 鶏肉のクリームソース コンソメスープ ゼリー	○	牛乳 鶏肉 ベーコン	ツイストパン バター マカロニ じゃがいも 米粉	玉ねぎ しめじ ブロッコリー 豆苗 にんじん しめじ	841 37.4	
6	金	★★★ 文化祭準備のため給食はありません ★★★						
9	月	ごはん チンジャオロースー しらたきのナムル ワンタンスープ	○	牛乳 豚肉 ハム	米 片栗粉 油 ごま油 ごま しらたき 三温糖	ピーマン 赤パプリカ にんじん ねぎ ほうれん草 チンゲン菜 玉ねぎ いら	744 32.1	
10	火	ごはん ピザ風オムレツ ツナサラダ ジャーマンスープ	○	牛乳 ベーコン たまご チーズ ツナ	米 油 じゃがいも	にんじん ピーマン 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	770 29.6	
11	水	MIXマーボー丼 スーミータン 果物(なし)	○	牛乳 豚ひき肉 豆腐 たまご	米 ごま油 春雨 片栗粉 さつまいも	ねぎ なす いら クリームコーン 玉ねぎ なし	818 29.2	
12	木	シーフードカレーライス 福神漬け コールスローサラダ ヨーグルト	○	牛乳 いか あさり むきえび ホタテ ヨーグルト	米 油 じゃがいも 三温糖 オリーブ油 マヨネーズ	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン レモン	890 23.8	
13	金	ごはん お月見つくね 十五夜献立 小松菜の煮びたし みそ汁 白玉きなこ	○	牛乳 鶏肉 豚肉 たまご 油揚げ うずら卵 削りぶし 煮干し みそ きな粉	米 パン粉 片栗粉 白玉 三温糖	玉ねぎ 干し椎茸 れんこん 小松菜 白菜 にんじん えのき しめじ ねぎ	888 38.8	
17	火	ガパオライス ヤムウンセン わかめスープ	○	牛乳 鶏肉 たまご わかめ むきえび なると	米 ごま油 三温糖 はるさめ ごま 片栗粉	ピーマン 赤パプリカ 玉ねぎ しめじ きゅうり コーン にんじん キャベツ もやし	818 32.4	
18	水	ごはん 鶏肉のトマトソース じゃがいものソテー かぼちゃスープ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	米 オリーブ油 油 バター じゃがいも 米粉	玉ねぎ トマト缶 にんじん かぼちゃ ピーマン	974 30.6	
19	木	ごはん 豚肉の南部焼き ビーフンソテー かみなり汁	○	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 油揚げ	米 三温糖 ごま ごま油 ビーフン さといも	もやし 玉ねぎ にんじん キャベツ だいこん ねぎ	905 40.5	
20	金	わかめごはん さわら幽庵焼き 肉じゃが みそ汁	○	牛乳 さわら 豚肉 煮干し みそ 生揚げ	米 ごま じゃがいも 油 したらき 三温糖	ゆず にんじん 玉ねぎ いんげん もやし 小松菜	783 38.5	
24	火	ごはん さばのみそ煮 キャベツとウィンナー炒め すまし汁	○	牛乳 さば 昆布 みそ ウィンナー わかめ	米 油 バター 三温糖	ねぎ しょうが 小松菜 キャベツ にんじん コーン えのき だいこん	802 34.6	
25	水	ごはん 豆腐ハンバーグ ごまあえ みそ汁	○	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 たまご 煮干し みそ 油揚げ	米 油 パン粉 片栗粉 ごま 三温糖 じゃがいも	だいこん 万能ねぎ ほうれん草 白菜 にんじん 玉ねぎ	799 33.0	
26	木	ごはん 酢鶏 ブロッコリー中華あんかけ 中華スープ	○	牛乳 鶏肉 かに風味かまぼこ 豆腐	米 片栗粉 油 片栗粉 三温糖 ごま油	玉ねぎ にんじん たけのこ ピーマン ブロッコリー カリフラワー チンゲン菜 干し椎茸	789 34.3	
27	金	鮭のクリームスパゲッティ きのこのスープ パナナケーキ	○	牛乳 さけ 粉チーズ ハム たまご 豆腐	スパゲッティ オリーブ油 油 バター 三温糖 ホットケーキミックス	玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 まいだけ えのき キャベツ パナナ	833 35.7	
30	月	ごはん チキンソテーバジルソース さつまいもサラダ たまごスープ	○	牛乳 たまご 鶏肉 粉チーズ	米 まつの実 さつまいも マヨネーズアーモンド 片栗粉	小松菜 玉ねぎ にんじん きゅうり	863 34.0	

※仕入れの都合により変更することがございます。ご了承ください。



牛乳
ごはん
お月見つくね
小松菜の煮びたし
みそ汁
白玉きなこ

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」
里芋などの芋類が収穫される時期でもあり、
『芋名月』ともいいます。すすき、月見団子、
季節の果物をお供えします。

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』『豆名月』といわれます。
栗や豆を使った料理を味わいます。

2019年の十五夜は9月13日、十三夜は10月11日です！！

◎下校時にぜひ夜空の月を眺めてみよう！

※十五夜、または十三夜のどちらか一方のお月見しかしないことを
「片見月」と呼び、縁起が悪いといわれています。