



日(曜)	主食	牛乳	おかず	血や肉となる食品	働く力や体温となる食品	体の調子を整える食品	栄養価		
							エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1(木)	むぎごはん		さけのおろしかけ どさんこじる	ぎゅうにゅう さけ とりにく とうふ みそ	ごはん あぶら むぎ でんぷん じゃがいも	だいこん とうもろこし たまねぎ もやし にんじん にんにく	623	28.0	
<small>きょうどりょうり 郷土料理</small> 北海道：海に囲まれ広い大地を有するため、漁業や農業がとても盛んです。道産子汁には、北海道の名産であるたまねぎやとうもろこしなどが入っています。									
2(金)	てまきずし (すめし&のり)		たまご/きゅうり ねりうめ/ツナマヨ すましじる きなこだいず	ぎゅうにゅう のり たまご ツナ とうふ かまぼこ わかめ とりにく だいず きなこ	ごはん マヨネーズ さとう	きゅうり うめ りんご にんじん ねぎ	589	26.4	
<small>ぎょうじしよく 行事食</small> 節分献立：節分の日には、魔除けのために豆まきをして鬼から身を守ったり、節分のお祝いや商売繁盛をいのって、恵方巻を食べる習慣があります。									
5(月)	ビーンズカレー (むぎごはん)		かいそうサラダ いよかん	ぎゅうにゅう とりにく カルパングリッツ だいず ひよこまめ レッドキドニー かいそう	ごはん あぶら むぎ じゃがいも こむぎこ パター さとう ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ にんにく りんご トマト だいこん きゅうり とうもろこし いよかん	679	19.7	
6(火)	だいずいり ひじきごはん		おでん おひたし	ぎゅうにゅう だいず ひじき とりにく あぶらあげ ちくわ はんぺん うすらたまご がんもどき こんぶ かつおぶし	ごはん あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	にんじん だいこん ほうれんそう キャベツ もやし	595	28.5	
7(水)	むぎごはん		いかのナッツがらめ みそけんちんじる しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう いか とうふ みそ こんぶ	ごはん あぶら むぎ でんぷん アーモンド さとう じゃがいも こんにゃく	ごぼう だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ はくさい きゅうり	621	25.5	
8(木)	コッパン (スライス)		ホキのパーベキューソースかけ しろはなまめのシチュー	ぎゅうにゅう ホキ とりにく チーズ しろはなまめ	コッパン でんぷん あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター	たまねぎ にんにく りんご トマト にんじん しめじ グリーンピース	676	27.9	
9(金)	むぎごはん		なまあげとりにくのみに アーモンドあえ ネーブルオレンジ	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく みそ	ごはん あぶら むぎ じゃがいも さとう ごま でんぷん アーモンド	にんじん たまねぎ しいたけ はくさい ねぎ さやいんげん しょうが こまつな キャベツ もやし ネーブルオレンジ	673	26.3	
13(火)	ごまつなごはん		メルルーサのやさしいあんかけ ミルクみそしる はっさく	ぎゅうにゅう ツナ メルルーサ とりにく みそ	ごはん あぶら ごま さとう でんぷん じゃがいも	こまつな たまねぎ ピーマン にんじん えのきたけ だいこん しめじ はくさい ほうれんそう はっさく	629	28.3	
14(水)	にくうどん (じこなうどん)		にしよくてんぷら (さつまいも/ちくわ) わふうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ たまご わかめ みそ	じこなうどん さとう さつまいも こむぎこ あぶら ごま	しいたけ にんじん わけぎ たまねぎ もやし きゅうり	637	27.6	
15(木)	シナモンあげパン		とうふチゲ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく いか	コッパン さとう あぶら ごまあぶら ごま	キムチ もやし しめじ えのきたけ ねぎ にら にんにく しょうが もやし きゅうり	625	26.8	
16(金)	むぎごはん		チーズタッカルビ トックスープ ナムル	ぎゅうにゅう とりにく チーズ コチュジャン	ごはん あぶら むぎ さとう ごまあぶら トック ごま	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ りんご しいたけ チンゲンサイ たけのこ ほうれんそう もやし ぜんまい	606	23.0	
<small>オリンピック献立</small> 現在、平昌で開催中の冬期五輪にちなんで韓国料理の献立です。チーズタッカルビとは、鶏肉と野菜を甘辛いたれとチーズで煮込んだものです。									
19(月) 食育の日	ごはん		はまちとながねぎのいためもの きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう はまち みそ	ごはん あぶら でんぷん さとう ごまあぶら ごま	ねぎ ごぼう にんじん れんこん	666	21.8	
20(火)	ボンゴレ・ロツ		スパイシーポテト イタリアンサラダ ティラミス	ぎゅうにゅう ベーコン あさり チーズ	スパゲッティ オリーブオイル パター じゃがいも あぶら さとう ティラミス	たまねぎ マッシュルーム にんにく パセリ トマト きゅうり とうもろこし キャベツ にんじん	671	21.6	
<small>世界の料理</small> イタリア「ボンゴレ・ロツ」イタリア語で「ボンゴレ」=あさり、「ロツ」=赤いという意味です。あさりのうま味たっぷりのトマトソースパスタです。									
21(水)	わかめごはん		ししゃものなばんづけ とりのちゃんこなべ しらぬい	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも とりにく	ごはん あぶら むぎ ごま ごまあぶら	ねぎ にんにく しょうが はくさい にんじん しめじ えのきたけ しらぬい	615	25.9	
22(木)	むぎごはん		じゃがマーボー くきわかめのチョナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく トウバンジャン みそ くきわかめ	ごはん あぶら むぎ じゃがいも さとう でんぷん ごまあぶら ごま	しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ しいたけ グリーンピース たまねぎ もやし えのきたけ とうがらし	598	23.1	
23(金)	ちゃめし		とうふのごまみそかけ ごもくじる とちおとめ	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく わかめ	ごはん あぶら でんぷん さとう ごま	にんじん ねぎ しいたけ だいこん ほうれんそう とちおとめ	629	21.8	
26(月)	ピラフの カレーソースかけ		きびなごのかりかりフライ わかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご わかめ ひよこまめ	ごはん あぶら こむぎこ バター じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん とうもろこし にんにく しょうが だいこん もやし きゅうり	656	22.4	
27(火)	みそラーメン (ホットちゅうかめん)		ナッツいりココロロだいがくいも ピリからあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ しろはなまめ	ホットちゅうかめん あぶら さつまいも カシューナッツ でんぷん さとう はちみつ ごまあぶら	もやし にんじん にら ねぎ しょうが にんにく とうもろこし きゅうり だいこん もやし とうがらし	670	23.7	
28(水)	むぎごはん		あぶらぶのたまごとし からしあえ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ ツナ	ごはん あぶら むぎ あぶらぶ さとう	たまねぎ えのきたけ にんじん グリーンピース ほうれんそう もやし きよみオレンジ	658	28.2	
◎献立は都合により変更する場合があります。							平均栄養量	638	25.1
○毎月19日は「食育の日」として、さいたま市西区の馬宮地区でとれたお米を使用します。							Kcal	g	