



日	曜日	献立名	血や肉となる食品(赤)	働く力や体温となる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
★11	水	せきはん 赤飯(ごま塩)		もちごめ あずき ごま		663	28.4
		さばの立田揚げ	さば	でんぷん あぶら	しょうが		
		すまし汁	かまぼこ なると とうふ わかめ とりにく		みつば ねぎ にんじん だいこん えのきたけ		
		お祝い大福		おいわいだいふく			
		牛乳	ぎゅうにゅう				
12	木	ツナサンド	ツナ チーズ	マヨネーズ	きゅうり キャベツ にんじん	655	25.3
		(コッペパン)		コッペパン			
		はるやさい 春野菜のクリーム煮	とりにく しろはなまめ ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら こむぎこ バター	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ しめじ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
13	金	むぎ 麦ごはん		こめ むぎ		675	27.2
		とりにく 鶏肉のナッツがらめ	とりにく	あぶら でんぷん アーモンド さとう			
		さつま汁	とりにく とうふ みそ	さつまいも こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ		
		いちご			いちご		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
16	月	むぎ 麦ごはん		こめ むぎ		630	26.1
		マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ トウバンジャン テンメンジャン	でんぷん あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ にんにく しょうが しいたけ		
		くき 茎わかめのチョナムル	くきわかめ	ごま さとう ごまあぶら	もやし えのきたけ にんにく とうがらし		
		清見オレンジ			きよみオレンジ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
17	火	たまご 卵丼	とりにく たまご	じゃがいも さとう あぶら でんぷん	たまねぎ たけのこ えのきたけ にんじん グリンピース	699	31.7
		(むぎ 麦ごはん)		こめ むぎ			
		しゃりしゃり揚げ	だいたす にぼし	こむぎこ あぶら さとう			
		浅漬			はくさい きゅうり		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
18	水	ツイストパン		ツイストパン		678	25.2
		ポテトのミートソース	ぶたにく チーズ	じゃがいも デミグラスソース ハヤシルウ	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト にんにく		
		こまつな 小松菜サラダ		さとう ごまあぶら	こまつな キャベツ もやし とうもろこし		
		手作りオレンジゼリー	かんてん	さとう	オレンジ みかん		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
19	木	ごはん		こめ		622	23.3
		さわら やさい 鱈の野菜あんかけ	さわら	あぶら でんぷん さとう	たまねぎ ピーマン にんじん えのきたけ		
		五色和え		さとう	しいたけ ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし		
		不知火			しらぬい		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
20	金	チキンカレー	とりにく ひよこまめ	じゃがいも こむぎこ あぶら バター	たまねぎ にんじん にんにく トマト りんご	667	22.2
		(むぎ 麦ごはん)		こめ むぎ			
		海藻サラダ	かいそう	さとう ごまあぶら ごま	だいこん きゅうり とうもろこし		
		ヨーグルト	ヨーグルト				
		牛乳	ぎゅうにゅう				
23	月	ナポリタン	ウインナー チーズ	スパゲッティ あぶら	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト	680	23.2
		ナッツ入りフライドポテト		じゃがいも カシューナッツ あぶら			
		コールスロー		あぶら さとう	キャベツ にんじん とうもろこし セロリ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
★24	火	ふかがわ 深川めし	あさり あぶらあげ	こめ さとう あぶら	しょうが にんじん ごぼう	666	27.7
		いわしのカリカリフライ	いわしのカリカリフライ	あぶら			
		かき玉汁	わかめ たまご	でんぷん	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ		
		甘夏			あまなつ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
★25	水	ピースごはん		こめ もちごめ	グリーンピース	640	27.6
		なまあげ とりにく とりにく のり 生揚げと鶏肉のごまみそ煮	なまあげ とりにく みそ	じゃがいも あぶら さとう ごま でんぷん	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ さやいんげん とうがらし しょうが		
		のり酢和え	のり		ほうれんそう キャベツ もやし		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
26	木	マーブルココア食パン		マーブルココア食パン		643	27.5
		ポークビーンズ	ベーコン ぶたにく だいたす チーズ	じゃがいも あぶら さとう バター	たまねぎ にんじん トマト グリンピース		
		ひじきのマリネ	ひじき	あぶら さとう	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
★26	木	コムチエン	えび たまご	こめ あぶら	にんじん ねぎ たけのこ しいたけ こねぎ にんにく	635	26.0
		ししゃもフライ	ししゃもフライ	あぶら			
		フォー	ぶたにく	フォー あぶら	しょうが きょうな にんじん ねぎ		
		かわちばんかん 河内晩柑			かわちばんかん		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
◎献立は都合により変更する場合があります。						平均栄養量	658 26.3
☆11日：進級祝い献立						学校給食摂取基準	640 24.0
☆24日：郷土料理(東京都)							
☆25日：世界の料理(ベトナム)							
☆25日：グリーンピースのさやむき体験(2年生)							
毎月19日は「食育の日」として、さいたま市西区馬宮地区でとれたお米を使用します。						1年生の給食は、18日(水)からはじまります。	

☆11日：進級祝い献立

☆24日：郷土料理(東京都)

学校給食摂取基準

640 24.0

☆25日：グリーンピースのさやむき体験(2年生)

☆27日：世界の料理(ベトナム)

1年生の給食は、18日(水)からはじまります。

毎月19日は「食育の日」として、さいたま市西区馬宮地区でとれたお米を使用します。