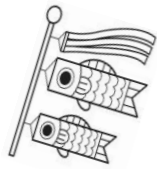




日にち	曜日	献立名	血や肉となる食品(赤)	働く力や体温となる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	火	むぎ 麦ごはん		こめ むぎ		614	23.9
		なまあじ 生揚げとうすら卵の甘酢煮	なまあげ ぶたにく うすらたまご	さとう こんにやく でんぷん あぶら	たまねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく たけのこ しいたけ トマト		
		えのきとわかめのナムル	わかめ	ごまあぶら さとう ごま	こまつな もやし えのきたけ とうがらし		
		きよみ 清見オレンジ			きよみオレンジ		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				
2	水	五目おこわ	とりにく あぶらあげ	こめ もちごめ さとう あぶら	にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん	656	26.6
		あじの立田揚げ	あじ	でんぷん あぶら	しょうが		
		いそかあ 磯香和え	のり		ほうれんそう キャベツ もやし えのきたけ		
		かしわもち 柏餅		かしわもち			
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				
7	月	はるゆい 春野菜のクリームスパゲッティ	いか えび ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブオイル あぶら こむぎこ バター	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス	638	22.3
		キャラメルアーモンドポテト		さつまいも アーモンド さとう あぶら バター			
		ツナサラダ	ツナ	ごまあぶら さとう	きゅうり キャベツ にんじん		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				
8	火	ソイ丼	だいず ぶたにく ベーコン みそ	あぶら こむぎこ バター さとう	ピーマン	652	26.8
		むぎ (麦ごはん)		こめ むぎ			
		すまし汁	わかめ はんぺん		ねぎ にんじん だいこん えのきたけ		
		はる 春キャベツのごま和え		さとう ごま	キャベツ はくさい		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				
9	水	たけのこご飯	とりにく あぶらあげ	あぶら さとう	たけのこ にんじん	617	26.5
		きびなごのかりかりフライ	きびなごのかりかりフライ	あぶら			
		むらくも汁	たまご わかめ	でんぷん	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう しいたけ		
		ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				
10	木	麦ごはん		こめ むぎ		684	26.3
		ホキとカシューナッツの炒め物	ホキ トウバンジャン	あぶら カシューナッツ さとう	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん ピーマン たけのこ にんにく		
		ワンタンスープ	とりにく	ワンタン あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ しょうが		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				
11	金	ココア揚げパン		コッペパン あぶら さとう		597	24.2
		とうふ 豆腐のスープ煮	とうふ とりにく ほたて いか	でんぷん	たまねぎ にんじん かぶ チンゲンサイ		
		小松菜とわかめのサラダ	わかめ	あぶら さとう ごま	こまつな きゅうり とうもろこし		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				
14	月	オムライス	たまご とりにく	こめ あぶら バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト	604	20.6
		わかさぎフリッター	わかさぎフリッター	あぶら			
		海藻サラダ	かいそう	さとう ごま ごまあぶら	だいこん きゅうり とうもろこし		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				
15	火	山菜うどん	とりにく あぶらあげ わかめ	さとう	にんじん ねぎ しめじ わらび ぜんまい ほそたけ えのきたけ しいたけ	630	25.1
		じこな (地粉うどん)		じこなうどん			
		ささかまの石垣揚げ	ささかまぼこ	こむぎこ たまご あぶら ごま			
		こまつな 小松菜のお浸し		あぶら さとう	こまつな キャベツ		
		あまなつ 甘夏			あまなつ		
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう						
16	水	えび玉丼	えび たまご	さとう でんぷん	たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん	584	23.9
		むぎ (麦ごはん)		こめ むぎ			
		かわり粉ふき芋	あおのり	じゃがいも			
		大根の香り漬け		ごまあぶら	だいこん きゅうり とうがらし		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				
17	木	ジャンバラヤ	ハム あさり えび	こめ あぶら バター	にんじん ピーマン たまねぎ にんにく トマト	642	24.9
		パンチナッツピーンズ	あおだいず きだいず てぼうまめ きんときまめ	アーモンド でんぷん あぶら			
		野菜スープ	とりにく	あぶら	たまねぎ にんじん とうもろこし エリンギ セロリ ほうれんそう		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				
18	金	ごはん		こめ		673	28.5
		かつおの新玉ソースかけ	かつお	あぶら でんぷん さとう	しょうが たまねぎ にんにく こねぎ		
		やさい 野菜のうま煮	なまあげ とりにく	じゃがいも こんにやく あぶら	ごぼう にんじん たけのこ		
		かわちばんかん 河内晩柑			かわちばんかん		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				



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)
21	月	ビーンズカレー	とりにく だいず レッドキドニー ひよこめ	じゃがいも こむぎこ バター あぶら	にんじん たまねぎ にんじん トマト りんご	673	26.0
		麦ごはん		こめ むぎ			
		茎わかめのサラダ	くきわかめ	あぶら ごまあぶら さとう	きゅうり もやし えのきたけ		
		飲むヨーグルト	のむヨーグルト				
★	火	わかめじゃこごはん	わかめ ちりめんじゃこ	こめ		690	29.8
		鯖のごまみそかけ	さわら みそ	でんぷん あぶら さとう ごま			
		けんちん汁	とうふ あぶらあげ	じゃがいも こんにゃく あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ		
		塩ゆでそら豆			そらまめ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
23	水	麦ごはん		こめ むぎ		626	22.3
		肉じゃが	ぶたにく	じゃがいも しらたき さとう あぶら	にんじん たまねぎ グリンピース		
		梅おかか和え	かつおぶし	さとう	はくさい きゅうり うめ		
		りんご			りんご		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
24	木	子どもパン (スライス)		こどもパン		678	19.6
		コロッケ		コロッケ あぶら			
		ゆで野菜			キャベツ にんじん		
		ミネストローネ	ベーコン	じゃがいも マカロニ あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ しめじ トマト		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
25	金	麦ごはん		こめ むぎ		576	27.6
		味付けのり	のり				
		さばのみそ煮	さば みそ	さとう	ねぎ しょうが		
		若竹汁	わかめ とうふ		たけのこ えのきたけ ねぎ にんじん		
		甘夏			あまなつ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
28	月	麦ごはん		こめ むぎ		645	26.7
		肉豆腐	とりにく とうふ	しらたき あぶら さとう	にんじん ねぎ しょうが		
		和風サラダ	わかめ みそ	あぶら さとう ごま	キャベツ きゅうり		
		フルーツあんみつ	あずき	さとう	パイン もも みかん		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
★	火	長崎ちゃんぽん	ぶたにく えび いか なると	あぶら でんぷん	にんじん もやし キャベツ しいたけ ねぎ	578	24.9
		(ホット中華めん)		ホットちゅうかめん			
		手作り春巻き	ぶたにく	はるさめ ごまあぶら でんぷん はるまきのかわ あぶら	もやし キャベツ		
		ピリ辛きゅうり		さとう ごまあぶら	きゅうり とうがらし		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
30	水	麦ごはん		こめ むぎ		613	21.2
		じゃがいもの肉みそソース	ぶたにく みそ	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん		
		ひじきの黒ごまサラダ	ひじき	さとう ごま ごまあぶら	もやし きゅうり にんじん だいこん とうもろこし		
		冷凍みかん			みかん		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
31	木	キムタクごはん	ぶたにく	こめ あぶら ごまあぶら	キムチ たくあん ねぎ	578	19.2
		揚げ餃子	ぎょうざ	あぶら			
		チンゲンサイのスープ	とりにく	ごまあぶら	チンゲンサイ にんじん しいたけ たまねぎ もやし しょうが		
		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	631 24.4

学校給食摂取基準 640 24.0

☆2日：行事食（端午の節句） ☆17日：世界の料理（アメリカ）

☆25日：そら豆のさやむき体験（1年生） ☆29日：郷土料理（長崎県）

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。（今月は土曜日のため18日）

