

日(曜)	献立名		主な食品						栄養価			
	主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
29(金) ★	ごはん		ポークカレー てづくりふくじんづけ	ふたにく	チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご きゅうり だいこん れんこん しょうが	こめ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	628	19.7	
1(月)	さいがいよう 災害用きのこごはん 防災の日給食		ほっかいどうたらフライ すいとん	スケトウダラ ふたにく あぶらあげ			たけのこ しめじ こんにゃく きくらげ ししいたけ だいにん たまねぎ	こめ さとう パンこ こむぎこ	あぶら	605	21.7	
2(火) ★	ピタパン		ミートソース コールスローサラダ ヨーグルト	ふたにく だいす	チーズ	にんじん トマト あかピーマン	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	こむぎこ さとう さとう	あぶら あぶら	610	27.8	
3(水)	ごはん		カレーふりかけ じゃがいもとりにくのさつぱりに いそかえ	とりにく だいす	ちりめんじゃこ		たまねぎ にんにく たまねぎ にんにく しょうが	こめ じゃがいも さとう	あぶら あぶら	659	30.9	
4(木)	ごはん		いかのかりんあげ かきたまじる ココロきゅうり	いか たまご	わかめ	にんじん	たまねぎ ながねぎ ほししいたけ きゅうり	こめ でんぷん さとう	あぶら	595	23.6	
5(金)	きょうふうごもく 京風五目たぬきうどん (じごうどん)		だいにんとごさかなのからあげ ゆかりあえ	とりにく あぶらあげ ちくわ だいす	にほし	にんじん	ほししいたけ ながねぎ しょうが キャベツ きゅうり ゆかり	こむぎこ でんぷん さとう でんぷん さとう	あぶら	592	25.6	
8(月) ★	チャーハン		ししゃもフライ ごまキムチじる	やきふた ふたにく とうふ みそ	ししゃも	にんじん あおピーマン にんじん	たまねぎ しめじ もやし ごぼう こんにゃく キムチ (はくさい、たまねぎ、にんじん、とうがらし、にんにく)	こめ こむぎこ パンこ でんぷん	あぶら ごま あぶら	602	24.2	
9(火)	ごはん		いわしのかんろに とんじる 菊花(きっか)あえ	いわし ふたにく とうふ みそ			しょうが だいにん ごぼう こんにゃく ながねぎ もやし 菊の花	こめ でんぷん さとう	あぶら	603	23.2	
10(水) ★	こどもパン		じゃがいものスペインふう かいそうサラダ	あさり いか ふたにく		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく グリンピース だいにん きゅうり とうもろこし	こむぎこ さとう じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	598	24.7	
11(木)	ひじきごはん		あじフライ みそじる	とりにく あぶらあげ メアジ みそ	ひじき	にんじん	こんにゃく ほししいたけ たまねぎ しめじ ながねぎ	こめ さとう こむぎこ パンこ でんぷん	あぶら あぶら	580	22.8	
12(金) ★	ごはん		しおマーボー豆腐 ちゅうかサラダ	ふたにく とうふ だいす		にんじん	たまねぎ たけのこ ながねぎ ほししいたけ にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり もやし	こめ でんぷん	あぶら ごまあぶら	593	24.2	
16(火) ★	ソイどん(ごはん)		わかめスープ ごまだれサラダ	だいす ふたにく ベーコン とうふ とりにく	わかめ	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ もやし きゅうり キャベツ	こめ さとう さとう	あぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら	635	27.0	
17(水) ★	ごはん		じゃがいものくみそソース おひたし ぶどうゼリー	ふたにく だいす みそ		にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ ほししいたけ キャベツ もやし ぶどう果汁	こめ じゃがいも さとう	あぶら	643	22.3	
18(木)	かやくごはん		きびなごフライ 吉野汁(よしのじる)	とりにく あぶらあげ	きびなご	にんじん	ごぼう こんにゃく ほししいたけ	こめ さとう こむぎこ パンこ	あぶら あぶら	551	22.0	
19(金)	近畿地方の郷土料理 スタミナみそラーメン (ホットちゅうかめん)		ナッツいりフライドポテト ナムル	ふたにく みそ		にんじん いら	もやし にんにく しょうが とうもろこし だいにん きゅうり もやし にんにく しょうが	こむぎこ じゃがいも	あぶら あぶら あぶら	652	26.1	
22(月) ★	あおなとえびのピラフ		ホキのバジルフライ ABCミネストローネ	えび ホキ ベーコン しろいんげんまめ		こまつな にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ キャベツ にんにく	こめ こむぎこ パンこ でんぷん	あぶら あぶら あぶら	564	23.1	
24(水)	ごはん		さばのかんこくやくみソース トマトとたまごのスープ ピリからきゅうり	さば たまご			ながねぎ にんにく トマト こまつな たまねぎ マッシュルーム きゅうり とうがらし にんにく しょうが	こめ でんぷん さとう	あぶら あぶら ごまあぶら	541	16.3	
25(木) ★	くらパン		さつまいものシチュー ひじきのマリネ	ベーコン とりにく しろはなまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース きゅうり だいにん	こむぎこ こくとう こむぎこ さつまいも	マーガリン バター あぶら あぶら	692	25.0	
26(金)	ごはん		さいのくになっとう にくじゃが ごますあえ	なっとう ふたにく		にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ しらたき キャベツ もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	654	25.0	
29(月) ★	きなこあげパン		とうふのスープに コーンサラダ	きなこ とうふ とりにく ホタテ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいにん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	こむぎこ さとう でんぷん	あぶら あぶら	597	26.6	
30(火)	あきのかおりごはん		あつやきたまご さわにわん	とりにく あぶらあげ たまご		にんじん	しめじ ほししいたけ ごぼう だいにん ながねぎ しらたき ほししいたけ	こめ さとう くり さつまいも でんぷん さとう	あぶら あぶら あぶら	595	24.4	
・献立は食材料等の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。 ・作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。 ・★マークのついている日はスプーンがつきます。									・小松菜は、さいたま市緑区にある若谷農園さんが育ててくださった小松菜を使用する予定です。		エネルギー 609 kcal	たんぱく質 24.1 g