

日(曜)	献立名		主な食品						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)								
	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									
1月★	かみかみライス (ごはん)		ぶたにく とりにく			あかピーマン パプリカ	たまねぎ しょうが	たけのこ とうがらし	にんにく	こめ さとう	あぶら	603					
	かみかみ献立		はるさめスープ			にんじん	ながねぎ	ほししいたけ		はるさめ	でんぷん	ごまあぶら	27.0				
2(火)	ごはん		カレーふりかけ		ぎゅうにゅう		たまねぎ	にんにく		こめ		あぶら	612				
	かみかみ献立		ごもどろふ	とうふ ちくわ ぶたにく みそ	ちりめんじゃこ	にんじん	たけのこ	ながねぎ		さとう	あぶら	ごまあぶら	26.4				
	かみかみ献立		おひたし		ぎゅうにゅう	こまつな	キャベツ	もやし					26.4				
3(水)	くろパン		じゃがいもとコーンのミルクに かいそうサラダ	とりにく	ベーコン	にんじん パセリ	たまねぎ	とうもろこし	マッシュルーム	じゃがいも	こむぎこ	バター	あぶら	623			
	かみかみ献立				ぎゅうにゅう	だいごん	きゅうり	とうもろこし		さとう	こむぎこ	ごま	ごまあぶら	23.8			
4(木)	ナップイ かむかむキムチライス			ぶたにく			えだまめ	ながねぎ	にんにく しょうが	こめ	むぎ	カシューナッツ	あぶら	583			
	かみかみ献立		さけ	さけ	わかめ	にんじん しまつな	たまねぎ			パンこ	でんぷん	あぶら	ごまあぶら	24.2			
	かみかみ献立		わかめスープ	とうふ	とりにく	わかめ	たまねぎ							24.2			
5(金)	たまごとうどん (じこなうどん)			たまご	とりにく	わかめ	ながねぎ	しめじ		こむぎこ	でんぷん	さとう	あぶら	580			
	かみかみ献立		ゆかりあえ				キャベツ	きゅうり	ゆかり	こむぎこ	さとう	あぶら	27.7				
8(月)	ツナじゃこごはん			まぐろ(ツナ)		ちりめんじゃこ	しょうが			こめ	さとう	ごま	あぶら	598			
	かみかみ献立		汁(ごじる)	とりにく だいず あぶらあげ みそ		にんじん しまつな	だいごん	こんにゃく	ながねぎ	じゃがいも				28.0			
9(火)	ごはん					ぎゅうにゅう				こめ				566			
	かみかみ献立		いわしのうめ	いわし	わかめ	にんじん しまつな	たまねぎ	しめじ	ながねぎ	じゃがいも	さとう			20.3			
	旬(梅)の献立		そくせきづけ				キャベツ	きゅうり						20.3			
10(水)	アロス・ロホ			ウインナー			たまねぎ	とうもろこし	にんにく	グリーンピース	こめ	あぶら	560				
	かみかみ献立		さつまいも			トマト あかピーマン	たまねぎ			さつまいも	あぶら			18.2			
	かみかみ献立		メキシコ料理の献立	ほたて	ベーコン	しろういんげんまめ	キャベツ	たまねぎ	だいごん					18.2			
	かみかみ献立		先生のリクエスト給食			ぎゅうにゅう								18.2			
11(木)	ごはん			かいせんとろふ	とうふ	あさり いち えび	たまねぎ	ほくさい	たけのこ	ほししいたけ	しょうが	でんぷん	さとう	あぶら	ごまあぶら	570	
	かみかみ献立		ちゅうかあえ			わかめ	もやし	きゅうり	だいごん	さとう	ごまあぶら			25.2			
	かみかみ献立					ぎゅうにゅう								25.2			
12(金)	ロールパン						たまねぎ			こむぎこ	さとう	マーガリン	あぶら	657			
	旬(アジ)の献立		アジのマリネソース	メアジ		にんじん あかピーマン	たまねぎ			でんぷん	さとう	あぶら		26.3			
	旬(アジ)の献立		やさいスープ	ベーコン		にんじん しまつな	キャベツ	たまねぎ	とうもろこし	たまねぎ	じゃがいも	あぶら		26.3			
15(月)	しゃもフライ			ぶたにく			ながねぎ	にんにく		こめ		ごまあぶら	585				
	かみかみ献立		たまごいりちゅうかスープ	たまご		にんじん しまつな	たまねぎ	もやし		パンこ	こむぎこ	でんぷん	あぶら	23.3			
16(火)	ごはん			さいのくになっとう	なっとう		たまねぎ	しらたき		こめ	じゃがいも	さとう	あぶら	656			
	かみかみ献立		ごますあえ	ぶたにく		にんじん さりげん	たまねぎ	しらたき		さとう	ごま	あぶら		25.1			
	かみかみ献立					こまつな	キャベツ	もやし		さとう	ごま			25.1			
17(水)	こどもパン						たまねぎ			こむぎこ	さとう	あぶら	602				
	かみかみ献立		チリコンカン	だいず	ぶたにく	にんじん トマト パセリ	たまねぎ			じゃがいも	さとう	あぶら		24.9			
	かみかみ献立		ごまつな	わかめ		こまつな	きゅうり	とうもろこし		さとう	ごま	あぶら		24.9			
18(木)	かてめし			あぶらあげ			すいき	ほししいたけ	こんにゃく	こめ	さとう	あぶら	569				
	かみかみ献立		ホキのさやまちゃフライ	ホキ		にんじん	だいごん	こんにゃく	ごぼう	ながねぎ	じゃがいも	あぶら		20.9			
	かみかみ献立		みそけんちん汁	とうふ	みそ	にんじん	だいごん	こんにゃく	ごぼう	ながねぎ	じゃがいも	あぶら		20.9			
19(金)	ジャージャーめん			ぶたにく	だいず	みそ	たまねぎ	たけのこ	ながねぎ	にんにく	しょうが	ほししいたけ	こむぎこ	でんぷん	さとう	あぶら	650
	かみかみ献立		だいがくいも				きゅうり	にんにく	しょうが	とうがらし	さとう	はちみつ	あぶら	ごまあぶら	24.1		
	かみかみ献立		ピリからきゅうり				きゅうり	にんにく	しょうが	とうがらし	さとう	ごまあぶら		24.1			
23(火)	しょくパン(りんごジャム)						りんご			こむぎこ	さとう	みずあめ	マーガリン	あぶら	626		
	かみかみ献立		いかにカレーメンチ	いか	すけそうたら		たまねぎ			パンこ	こむぎこ	でんぷん	さとう	あぶら	25.0		
	かみかみ献立		じゃがいものスープに	とりにく	ベーコン		たまねぎ	とうもろこし	キャベツ	マッシュルーム	じゃがいも	あぶら		25.0			
24(水)	えびたまどん (ごはん)			たまご	えび		たまねぎ	たけのこ	グリーンピース	ごはん	でんぷん		あぶら	653			
	かみかみ献立		きりぼしだいごんのサラダ			こまつな	きりぼしだいごん	もやし	きゅうり	さとう				28.0			
	かみかみ献立		れいとうみかん				みかん							28.0			
25(木)	ごはん									こめ				715			
	かみかみ献立		とりにくのピーナッツがめ	とりにく						こむぎこ	でんぷん	さとう	ピーナッツ	あぶら	27.7		
	かみかみ献立		やさいのうまに	なまあげ	ちくわ		にんじん	ごぼう	こんにゃく	たけのこ	じゃがいも	さとう	あぶら	27.7			
26(金)	ひじきごはん									こめ	さとう	あぶら		587			
	かみかみ献立		きびごフライ	とんじり	ぶたにく	とうふ	みそ			こむぎこ	パンこ	あぶら		24.2			
	かみかみ献立		とんじり	ぶたにく	とうふ	みそ	ぎゅうにゅう			じゃがいも		あぶら		24.2			
29(月)	ごはん									こめ				582			
	かみかみ献立		チンジャオロースー	ぶたにく			たまねぎ	たけのこ	ほししいたけ	でんぷん	さとう	あぶら		24.3			
	かみかみ献立		コーンとあおなごのスー	ベーコン		わかめ	チンゲンサイ	とうもろこし	たまねぎ	えのきだけ				24.3			
	かみかみ献立					ぎゅうにゅう								24.3			
30(火)	チキンカレー (ごはん)									こめ	こむぎこ	あぶら	バター	625			
	かみかみ献立		てづくりふくじんづけ				きゅうり	だいごん	れんごん	しょうが	さとう			20.5			

・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。
 ・6月に使用する小松菜は、さいたま市緑区にある若谷農園さんの野菜を使用する予定です。
 また、15日(月)～19日(金)は地場産物強化週間として、埼玉県産・さいたま市産の食材を、より積極的に使用する予定です。

平均 栄養量	エネルギー 610 kcal	たんぱく質 24.5 g
-----------	----------------------	--------------------