



日(曜)	こんだて			おもな食品とそのはたらき			エネルギー	たんぱく質
	主食	牛乳	おかず (副食)	赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子を整えるもの	kcal	g
1(木) ○	ふきよせごはん		あじの立田揚げ ごま和え	鶏肉 あじ 牛乳	ごはん くり でんぶん ごま 砂糖 油	にんじん しめじ しょうが こまつな キャベツ えだまめ	597	23.7
2(金) ○	麦ごはん		肉豆腐 おひだし みかん	豚肉 とうふ 牛乳	麦ごはん 砂糖 油	たまねぎ にんじん こんにやく しょうが ながねぎ ほうれんそう キャベツ もやし みかん	611	25.8
5(月) ○	和風スパゲッティ		さつまいもチップス ツナサラダ	豚肉 ベーコン のり まぐろ 牛乳	スパゲッティ さつまいも はちみつ 砂糖 油	たまねぎ にんじん にんにく ピーマン ししいたけ しめじ きゅうり だいこん とうもろこし	586	23.0
6(火)	コッパン (スライス)		フィッシュフライ きゅうり ポトフ	タラ 鶏肉 牛乳	コッパン 小麦粉 じゃがいも パン粉 砂糖 油 でんぶん	たまねぎ にんじん かぶ キャベツ とうもろこし きゅうり	613	26.3
7(水) ○	麦ごはん		ダッカルビ 莖わかめのナムル	鶏肉 くきわかめ 牛乳	麦ごはん でんぶん トック ごま ごま油 砂糖 油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく はくさい にら キャベツ ながねぎ もやし こまつな えのきたけ	663	28.0
8(木) ○	麦ごはん		鶏そぼろ丼 さつまい 即席漬け	鶏肉 とうふ みそ 牛乳	麦ごはん ごま さつまいも 砂糖 油	れんこん しょうが だいこんこんにやく ごぼう にんじん ながねぎ キャベツ きゅうり	597	23.1
9(金) ○	麦ごはん		四川豆腐 春雨サラダ	豚肉 とうふ みそ 牛乳	麦ごはん でんぶん はるさめ ごま油 ごま 砂糖 油	たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ ながねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり こまつな	609	25.5
12(月) ○	おっきりこみ うどん		ゼリーフライ 浅漬け	鶏肉 生揚げ おから 牛乳	うどん さいも じゃがいも こむぎこ 砂糖 油 でんぶん	たまねぎ にんじん ながねぎ だいこん ごぼう ほしいたけ かぶ きゅうり	615	21.3
13(火)	ごはん		さいたまシェフズカレー さいたまカリフローレサラダ	鶏肉 牛乳	ごはん さつまいも 米粉 砂糖 油	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり カリフローレ(さいたま市産)	643	19.4
学校給食さいたま市統一献立～10万人でいただきます！給食～								
14(水)	県民の日			今日は、彩の国ふるさと学校給食月間です。				
15(木)	さいたま市教育研究会研修大会のため、給食はありません。			埼玉県やさいたま市で作られている食べ物がたくさんです。さいたまの味を楽しみましょう♪				
16(金) ○	東松山 やきとんごはん		ししゃもフリッター 小松菜とわかめのサラダ	豚肉 みそ ししゃも わかめ 牛乳	ごはん ごま油 小麦粉 小麦粉 ごま でんぶん 砂糖 油	ながねぎ りんご にんにく しょうが こまつな きゅうり とうもろこし	638	24.6
19(月) ○	かてめし	麦茶	ホッケの塩焼き ごまみそ和え	ホッケ 油揚げ みそ	ごはん ごま 砂糖 油	ずいき ほしいたけ こんにやく ごぼう にんじん こまつな キャベツ	425	17.7
食育の日♪季節の和食献立								
20(火)	こどもパン (スライス)		チキンカツ キャベツ 彩の国シチュー	鶏肉 白花豆 牛乳 バター	こどもパン さつまいも 小麦粉 パン粉 油 でんぶん	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ キャベツ	672	24.3
21(水) ○	麦ごはん		彩の国なっとう 肉じゃが からし和え	豚肉 なっとう 牛乳	麦ごはん じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん こまつな キャベツ もやし	629	24.5
22(木) ○	わかめじゃこ ごはん		いかのかりん揚げ 呉汁	わかめ ちりめんじゃこ 鶏肉 いか みそ 牛乳 大豆 油揚げ	ごはん ごま でんぶん じゃがいも 砂糖 油	にんじん だいこん こんにやく ほうれんそう ながねぎ	649	28.6
23(金)	勤労感謝の日							
26(月)	チキンライス		オムレツのデミグラスソース コーンサラダ	たまご 鶏肉 豚肉 牛乳	ごはん オリーブ油 小麦粉 でんぶん 砂糖 油	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース マッシュルーム きゅうり キャベツ とうもろこし	605	23.0
27(火) ○	麦ごはん		すき焼き風煮 アーモンド和え	豚肉 とうふ 牛乳	麦ごはん アーモンド 砂糖 油	にんじん はくさい えのきたけ しめじこんにやく ながねぎ ほうれんそう もやし キャベツ	604	26.8
28(水) ○	深谷ねぎみそ ラーメン		豆入り大学芋 塩こんぶ和え	豚肉 みそ 大豆 こんぶ 牛乳	中華めん ごま油 はちみつ さつまいも 小麦粉 ごま 砂糖 油 でんぶん	もやし ながねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ はくさい きゅうり	657	23.6
29(木)	抹茶あげパン		肉団子のスープ煮 海藻サラダ	鶏肉 とうふ 海藻 牛乳	コッパン やまいも でんぶん 砂糖 油 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん はくさい しょうが ほうれんそう ながねぎ しめじ だいこん きゅうり とうもろこし まつちや	600	24.7
30(金) ○	茶めし		おでん ゆず香和え	うずら卵 こんぶ がんもどき いわし 牛乳 ちくわ	ごはん じゃがいも でんぶん 砂糖 油	はくさい キャベツ きゅうり にんじん だいこん ゆず こんにやく	614	22.1

・献立は、学校行事や食材料等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

・○は、箸を使う日です。忘れずに持ってきてください。



平均栄養量	エネルギー	たんぱく質
	612	24.0
	Kcal	g