



日(曜)	こんだて			おもな食品とそのはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g
	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		
1(月)	振替休業日(学校はお休みです)							
2(火) ○	むぎごはん 		キムチ丼 揚げぎょうざ 和梨入りフルーツポンチ	とりにく ぶたにく 牛乳	こめ むぎ でんぷん こむぎこ はちみつ さとう 油	たまねぎ にんじん もやし いら キャベツ ながねぎ はくさい にんにく しょうが ナタデココ なし もも (ぶどう・レモン果汁)	678	21.9
3(水)	文化の日							
4(木) ○	かてめし 		さばの西京揚げ みそ汁	さば あぶらあげ わかめ みそ 牛乳	こめ じゃがいも でんぷん さとう 油	ずいき こまつな にんじん ほししいたけ こんにやく たまねぎ しめじ ながねぎ	628	25.2
5(金) 	こどもパン (スライス)		メンチカツ キャベツ チキンピーズ	ぶたにく とりにく だいず 牛乳	こどもパン こむぎこ じゃがいも さとう 油	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース トマト キャベツ	676	27.2
8(月) ○	かみかみ とりごぼうごはん		にぎすの磯辺フライ まゆ玉汁	にぎす のり なんと とりにく あぶらあげ 牛乳	こめ こめこ しらたまだんご さとう 油	ごぼう にんじん まいたけ しめじ だいこん こまつな	639	24.4
9(火) ○	むぎごはん 		しせんどうふ こまつなとわかめのサラダ	ぶたにく とうふ わかめ みそ 牛乳	こめ むぎ ごま でんぷん ごま油 さとう 油	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ながねぎ にんにく しょうが こまつな きゅうり とうもろこし	583	25.2
10(水) ○	おっきりこみ うどん		ゼリーフライ あさづけ	とりにく なまあげ おから 牛乳	うどん じゃがいも こむぎこ さとう 油	にんじん だいこん ごぼう しめじ もやし キャベツ ながねぎ	582	20.7
11(木) ○	ひがしまつやま やきとんごはん		タラのお茶フライ すまし汁	ぶたにく タラ とうふ みそ 牛乳	こめ ごま こむぎこ やきふ さとう 油 ごま油	ながねぎ りんご にんにく しょうが こまつな にんじん しめじ 茶葉	598	24.8
12(金)	ライスボールパン (米粉パン)		彩の国シチュー ひじきのマリネ	とりにく ひじき 白花豆 牛乳	ライスボールパン さつまいも バター こむぎこ さとう 油	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ きゅうり だいこん	585	20.9
15(月) ○	わかめごはん 		めばる立田揚げ 川島呉汁 かわしまこじる	めばる とりにく みそ あぶらあげ だいず わかめ 牛乳	こめ ごま じゃがいも でんぷん さとう 油	にんじん だいこん こんにやく こまつな ながねぎ	608	24.5
16(火) ○	フラワーパン 		豆とウインナーのトマト煮 マカロニサラダ	ウインナー だいず 牛乳	フラワーパン じゃがいも マカロニ さとう 油	たまねぎ にんじん トマト にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	638	23.0
17(水) ○	むぎごはん 		おやこに こんにやくサラダ	たまご とりにく なまあげ わかめ 牛乳	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう 油	たまねぎ にんじん いんげん こんにやく だいこん きゅうり とうもろこし	629	24.8
18(木)	市教育研究会 研修会のため 3時間授業(給食はありません)							
19(金)	ごはん 		さいたまシェフズカレー カリフロレサラダ	とりにく 牛乳	こめ さつまいも こむぎこ さとう 油 米粉	たまねぎ にんじん カリフロレ キャベツ きゅうり	621	18.5
さいたま市学校給食 統一献立!								
22(月) ○	かんこくふう たきこみごはん		ししゃもフライ わかめスープ	とりにく とうふ ししゃも わかめ 牛乳	こめ むぎ ごま こむぎこ ピーファン さとう 油	にんじん にんにく もやし だいこん こんにやく たまねぎ こまつな	608	23.9
23(火)	勤労感謝の日							
24(水)	和風スパゲッティ 		さつまいもチップス かいそうサラダ	ぶたにく ベーコン かいそう 牛乳	スパゲッティ ごま さつまいも はちみつ さとう 油 ごま油	たまねぎ にんじん にんにく しいたけ しめじ ピーマン だいこん きゅうり とうもろこし	562	20.9
25(木) ○	むぎごはん 彩の国なっとう		塩肉じゃが いそか和え	ぶたにく なまあげ なっとう のり 牛乳	こめ むぎ じゃがいも ごま油 さとう 油	たまねぎ にんじん こんにやく いんげん にんにく こまつな もやし	635	25.7
26(金)	まっちゃん揚げパン (ソフトフランスパン)		とうふのスープ煮 コーンサラダ	とうふ とりにく ほたて 牛乳	ソフトフランスパン でんぷん さとう 油	たまねぎ にんじん かぶ チンゲンサイ キャベツ とうもろこし きゅうり 抹茶	572	23.9
29(月) ○	むぎごはん 		ソイ丼 さつまい みかん	ぶたにく ベーコン だいず とうふ みそ とりにく 牛乳	こめ むぎ こむぎこ さつまいも さとう 油	だいこん こんにやく ごぼう にんじん ながねぎ みかん	650	25.9
30(火) ○	深谷ねぎみそ ラーメン		いかナゲット ちゅうか和え	とりにく みそ いか わかめ 牛乳	ちゅうかめん こむぎこ ごま ごま油 さとう 油	もやし ながねぎ しょうが にんにく キャベツ こまつな にんじん きゅうり だいこん	594	25.6

・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

今月は彩の国給食月間です。埼玉県産の食材に注目します!



平均栄養量	エネルギー	たんぱく質
	616 kcal	23.7 g