

家庭数

平成29年 1月 給食予定献立表

さいたま市立宮原小学校

にお (よう び)	こんだて		あか			きいろ			みどり			えいようか	
	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	ち・にく・ほねになる			ちから・ねつになる			からだのちょうしをととのえる			エネルギー (kcal)
10(火)	茶飯		筑前煮 ごま和え はるか	牛乳	鶏肉	精白米 三温糖	じゃがいも ごま	油	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ さやいんげん こまつな きゃべつ もやし はるか	556	22.4		
11(水)	麦ごはん 鏡開き		卵丼(卵) 塩昆布和え 白玉ぜんざい	牛乳	卵 鶏肉	精白米 油 あずき	麦 ごま	三温糖 白玉もち	にんじん たまねぎ しいたけ さやえんどう きゅうり きゃべつ だいこん 塩昆布	676	25.8		
12(木)	麦ごはん		麻婆豆腐 春雨サラダ	牛乳	豆腐 豚肉	精白米 三温糖	麦 春雨	油 ごま	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ だいこん きゅうり	592	22.7		
13(金)	フラワーベストリー (小麦卵乳)		豆と野菜のトマト煮 こんにゃくサラダ	牛乳	ベーコン 鶏肉 大豆	フラワーベストリー 三温糖	じゃがいも	油	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト こんにゃく だいこん きゅうり コーン わかめ	562	17.9		
16(月)	ツナとコーンのピラフ (バター)		鶏肉のバーベキューソースかけ 白菜スープ	牛乳	まぐろ水煮フレーク 鶏肉 ウインナー	精白米	バター	油	たまねぎ コーン パセリ にんにく にんじん はくさい こまつな	568	25.7		
17(火)	白飯		さんまのごま味噌煮 根菜汁 ボンカン	牛乳	さんまのご味噌煮 豚肉	精白米	油		だいこん ごぼう ねぎ こまつな にんじん ボンカン	577	24.5		
18(水)	麦ごはん		生揚げのすき煮 ゆかり和え	牛乳	鶏肉 生揚げ	精白米 じゃがいも	麦 油	三温糖	にんじん こんにゃく たまねぎ もやし きゃべつ きゅうり ゆかり	639	26.9		
19(木)	麦ごはん		チャプチェ トックスープ	牛乳	豚肉 鶏肉	精白米 油	麦 ごま	春雨 トック	こまつな もやし にんじん しいたけ はくさい たまねぎ ねぎ	565	19.6		
20(金)	きつねうどん (小麦)		大豆と小魚のしゃりしゃり煮 海藻サラダ	牛乳	鶏肉 油揚げ かえり煮干し	地粉うどん 三温糖	油		にんじん ねぎ しいたけ わかめ きゅうり きゃべつ コーン	618	26.4		
↑ 23(月)	白飯 昔の給食		クジラの甘辛揚げ すいとん たくあん	牛乳	クジラ 鶏肉	精白米	三温糖	すいとん	こまつな だいこん たまねぎ にんじん たくあん	635	29.5		
24(火)	メキシカンライス メキシコ&カナダ給食		ポソレ プーティン (乳)	牛乳	ウインナー 鶏肉 ひよこ豆 チーズ	精白米 三温糖	じゃがいも	油	たまねぎ にんにく きゃべつ コーン パセリ だいこん	639	21.9		
25(水)	焼肉チャーハン		ごま団子 (小麦) キムチスープ	牛乳	豚肉 鶏肉 豆腐	精白米 油	麦 ごま団子	三温糖 春雨	にんじん にんにく しょうが ねぎ ピーマン キムチ もやし ねぎ いら わかめ	570	20.8		
26(木)	わかめごはん 千葉県の郷土料理		あじのさんが焼き 呉汁 スイーツプリン	牛乳	あじのさんが焼き 鶏肉 大豆	精白米	じゃがいも	油	わかめ こんにゃく にんじん だいこん こまつな ねぎ スイーツプリン	610	26.4		
↓ 27(金)	山型食パン (小麦乳) カナダ給食		サーモンチャウダー (鮭バター乳小麦) コーンサラダ メープルシロップ	牛乳	鮭 ベーコン	山型食パン バター	じゃがいも 薄力粉	油 メープルシロップ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ だいこん きゃべつ きゅうり コーン	681	25.0		
30(月)	菜めし		いかの黒糖かりん揚げ (いか) 沢煮椀	牛乳	いか 鶏肉 生揚げ	精白米	油	三温糖	菜めしの素 ごぼう だいこん ねぎ にんじん こんにゃく	589	24.5		
31(火)	麦ごはん		キーマカレー フロココリーサラダ	牛乳	鶏肉 豚肉 白花豆	精白米 油	麦 三温糖	じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム フロココリー コーン きゅうり きゃべつ	614	23.5		

・献立は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。
 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。

平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質
	606 Kcal	24.0 g

23日(月)~27日(金)は給食週間です。献立内容の詳細は給食だよりをご覧ください。