

家庭数

# 平成29年3月 給食予定献立表

さいたま市立宮原小学校

にち (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)	たんぱく質 (g)
1(水)	発芽玄米ごはん		四川豆腐 春雨サラダ	牛乳	豚肉	豆腐	精白米 三温糖	発芽玄米 春雨	油 ごま	たまねぎ しいたけ しょうが	にんじん ねぎ だいこん	たけのこ にんにく きゅうり	612	25.3
2(木)	マーブル食パン (小麦乳)		豆乳シチュー (小麦バター) ツナサラダ いちご	牛乳 豆乳	鶏肉	ベーコン まぐろ水煮	マーブル食パン バター	じゃがいも 油	小麦粉 三温糖	たまねぎ マッシュルーム いちご	にんじん だいこん きゅうり	コーン	665	26.0
3(金)	手巻き寿司 (酢飯・のり)		スティック卵(卵) いか竜田揚げ(いか) ひきわり納豆・きゅうりの塩漬 すまし汁 ひなまつりゼリー	牛乳	スティック卵	いか竜田揚げ 豆腐	精白米 ひなまつりゼリー	油	麩	のり わかめ きゅうり	わかめ こまつな		623	25.8
<b>ひなまつり</b>														
6(月)	チキンライス		チーズオムレツ (卵乳) ラビオリスープ	牛乳	鶏肉	チーズオムレツ	精白米 ラビオリ	麦	油	トマトジュース こまつな	にんじん マッシュルーム	たまねぎ キャベツ	577	24.7
7(火)	もち玄米ごはん		さばのみそ煮 根菜汁 ごま和え	牛乳	さばのみそ煮	豚肉	精白米 油	もち玄米 ごま	さといも 三温糖	ねぎ こまつな	ごぼう キャベツ	にんじん りょくとうもやし	670	28.1
8(水)	キムチチャーハン		焼売(小麦) 中華おこげスープ	牛乳 鶏肉	焼き豚	焼売	精白米 春雨	麦 中華おこげ	油	キムチ ピーマン えのきたけ	ねぎ わかめ しいたけ	コーン りょくとうもやし チンゲンサイ	606	21.6
9(木)	わかめうどん (小麦)		野菜かき揚げ (小麦) おひたし	牛乳	鶏肉	油揚げ	地粉うどん 油	三温糖	野菜かき揚げ	にんじん しいたけ りょくとうもやし	たけのこ わかめ コーン	ねぎ こまつな	607	23.9
10(金)	きな粉揚げパン (小麦乳)		コーンと卵のスープ (卵) フレンチサラダ せとか	牛乳	きな粉	卵	ツイストパン 三温糖	油	黒砂糖	たまねぎ こまつな キャベツ	にんじん コーン	たけのこ きゅうり せとか	587	19.5
13(月)	わかめごはん		鮭フライ(鮭) だまこ汁 甘夏	牛乳	鮭フライ	鶏肉	精白米	だまこ餅	油	わかめ ねぎ 甘夏	ごぼう こまつな	にんじん こんにゃく	652	26.7
<b>秋田県の郷土料理</b>														
14(火)	クロワッサン (小麦乳)		豆と野菜のトマト煮 コーンサラダ いちご	牛乳	ベーコン	大豆	クロワッサン 油	じゃがいも	三温糖	たまねぎ マッシュルーム きゅうり	にんじん トマト コーン	にんにく キャベツ いちご	609	18.1
15(水)	麦ごはん		豆腐のチゲ風 (あさり) 中華サラダ 韓国のに	牛乳 あさり	豆腐	豚肉	精白米 三温糖	麦	油	キムチ しめじ きゅうり こまつな	はくさい えのきたけ にんにく キャベツ	りょくとうもやし ねぎ しょうが 韓国のに	574	28.5
16(木)	麦ごはん		ポークカレー 小松菜とわかめのサラダ いちごヨーグルト (乳)	牛乳	豚肉	いちごヨーグルト	精白米 油 ごま	麦 カレーフレーク	じゃがいも 三温糖	にんじん しょうが きゅうり	たまねぎ わかめ コーン	にんにく こまつな	642	21.4
17(金)	赤飯 ごま塩		えびフライ(えび) みそけんちん汁 お祝いデザート (小麦乳卵)	牛乳 豆腐	えびフライ	鶏肉	赤飯 じゃがいも	ごま	油 お祝いデザート	だいこん にんじん	こんにゃく こまつな	ごぼう ねぎ	708	27.0
<b>給食最終日</b>														

・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
	626 Kcal	24.4 g

