

家庭教

# 平成28年4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			えいよつか		
	しゅしょく	きゅうにゅう	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)
12(火)	赤飯		さわら西京焼き (さわら) 若竹汁、いそ和え ごま塩、いちご	牛乳 豆腐	さわら	小豆	もち米	ごま		わかめ	ねぎ	たけのこ	518	25.2
13(水)	はちみつパン (乳小麦)		チキンピーズ チーズポテト (チーズ)	牛乳 チーズ	鶏肉	大豆	パン さとう	じゃがいも	油	たまねぎ	にんじん	にんにく	722	28.4
14(木)	麦ごはん		柳川風井(鶏卵) 小松菜とわかめのサラダ 清美オレンジ	牛乳	鶏肉	鶏卵	精白米 油	麦 コーン	さとう ごま	ごぼう	たまねぎ	さやえんどう	617	25.2
15(金)	きんぴらごはん		きびなごごまフライ (きびなご) キャベツと肉団子のスープ	牛乳	鶏肉	油揚げ 豆腐	精白米	油	さとう	たまねぎ	キャベツ	にんじん	634	32.3
18(月)	麦ごはん		生揚げのごまみそ煮 中華和え	牛乳	生揚げ	鶏肉	精白米 さとう	じゃがいも ごま	油 麦	にんじん	だいこん	ごぼう	638	25.5
19(火)	コバトンぱん (乳小麦卵)		彩の国シチュー (バター・牛乳・小麦粉) ツナサラダ 洋梨ゼリー	牛乳 ツナ	鶏肉	白花豆	パン バター 小麦粉	さつまいも コーン	油 洋梨ゼリー さとう	にんじん	たまねぎ	フロッコリー	555	20.9
1年生給食開始														
20(水)	わかめごはん		ハンバーグ 野菜スープ	牛乳	ハンバーグ	鶏肉	精白米 油	麦 ごま	じゃがいも	キャベツ	にんじん	たまねぎ	584	31.5
21(木)	ごはん		肉じゃが ごま和え	牛乳	豚肉		精白米 さとう	じゃがいも ごま	油	たまねぎ	にんじん	糸こんにゃく	572	21.3
22(金)	焼肉チャーハン		いかのかりん揚げ (いか) すいとん	牛乳 鶏肉	豚肉	いか	精白米 すいとん	さとう	油	にんじん	しょうが	ねぎ	636	27.3
25(月)	ココア揚げぱん (乳小麦粉)		豆とソーセージのトマト煮 グリーンサラダ	牛乳	ウィンナー	大豆	パン さとう	ココア 油	じゃがいも	たまねぎ	にんじん	にんにく	598	22.2
26(火)	ポークカレー		てすくり福神漬	牛乳	豚肉	豆乳	精白米 カレーフレーク	麦 さとう	じゃがいも 油	たまねぎ	セロリー	にんじん	660	22.7
27(水)	びりん飯		さばのカレー竜田 (さば) せんだご汁	牛乳 油揚げ	鶏肉 さば	豆腐 かまぼこ	精白米 おじゃがもち	さとう ごま	油	切り干し大根	ごぼう	にんじん	660	26.6
熊本県の郷土料理														
28(木)	豆乳クリームパスタ (小麦粉)		照り焼きチキン コーンサラダ	牛乳 鶏肉	ベーコン	豆乳	スパゲッティ さとう	油 小麦粉	コーン	たまねぎ	にんじん	しめじ	548	22.9

・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 611 Kcal	たんぱく質 25.5 g
-----------	----------------------	--------------------

