

家庭数

平成29年10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)
2(月)	麦ごはん		肉じゃが 納豆 ゆかり和え	牛乳	豚肉	納豆	精白米 油	麦 三温糖	じゃがいも	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ きゅうり ゆかり		624	24.8	
1年生遠足														
3(火)	焼肉チャーハン		揚げ餃子(小麦) 中華スープ	牛乳	豚肉	鶏肉	精白米 油	麦 ぎょうざ	三温糖 春雨	にんじん にんにく しょうが ねぎ ピーマン わかめ もやし えのきたけ しいたけ チンゲンサイ 巨峰		555	20.9	
4(水)	麦ごはん		さんまのかば焼き 根菜汁 お月見団子	牛乳	さんま	豚肉	精白米 三温糖 お月見団子	麦 じゃがいも	油 みそ	ごぼう にんじん ねぎ こまつな		685	25.2	
十五夜														
5(木)	ソイ丼		沢煮椀 わかめサラダ	牛乳	大豆	豚肉	精白米 三温糖	麦 カレーフレーク	油 ごま	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく わかめ きゅうり キャベツ コーン		636	28.6	
6年生修学旅行														
6(金)	マーブル食パン (小麦乳)		さつまいものシチュー (小麦バター) フレンチサラダ	牛乳	ベーコン	鶏肉	黒糖食パン バター	さつまいも 油	小麦粉 三温糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり キャベツ		598	22.1	
6年生修学旅行														
10(火)	麦ごはん		サバのみそ煮 むらくも汁 (卵) ごま和え	牛乳	サバのみそ煮	卵	精白米 三温糖	麦 ごま		わかめ にんじん たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ もやし		638	28.5	
11(水)	カレー南蛮うどん (小麦)		焼き栗コロッケ (小麦) 和風サラダ	牛乳	豚肉	油揚げ	地粉うどん 油	カレーフレーク ごま	焼き栗コロッケ 三温糖	にんじん ねぎ 昆布 わかめ キャベツ きゅうり だいこん		656	26.2	
12(木)	麦ごはん		麻婆豆腐 春雨サラダ みかん	牛乳	豆腐	豚肉	精白米 豆板醬 春雨	麦 みそ ごま	油 三温糖	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 みかん		637	25.1	
13(金)	さきたまボール (小麦卵乳)		じゃがいものチーズソース和え (乳) キャロットラペ 巨峰	牛乳	ベーコン	チーズ	さきたまボール 三温糖	じゃがいも	油	にんにく たまねぎ にんじん パセリ コーン 巨峰		640	19.5	
16(月)	わかめごはん		鮭フライ(鮭小麦) しゃべこと汁 りんご (りんご)	牛乳	鮭フライ	白いんげん豆 豆腐	精白米	油	じゃがいも	わかめ こんにゃく ごぼう にんじん だいこん ねぎ りんご		613	23.6	
岩手県の郷土料理														
17(火)	就学時検診のため 給食はありません。													
18(水)	ナポリタン (小麦)		ポテトの唐揚げ ツナマヨサラダ	牛乳	ハム	まぐろ水煮	スパゲッティ じゃがいも	トマトケチャップ 卵不使用マヨネーズ	油	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり		569	21.5	
19(木)	ホットドック ハンバーグ (小麦乳)		野菜スープ ケチャップ 豆乳プリン	牛乳	ハンバーグ	ベーコン	コッペパン 豆乳プリン	トマトケチャップ じゃがいも	油	キャベツ にんじん たまねぎ コーン たもぎたけ こまつな		655	23.1	
なかよし給食														
20(金)	キム玉丼 (卵)		中華きゅうり	牛乳	豚肉	卵	精白米 油	麦 ごま	三温糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ キムチ きゅうり		602	27.1	
4年生校外学習														
23(月)	卵丼 (卵)		大豆のしゃりしゃり揚げ (小麦) いそ和え	牛乳	卵	鶏肉	精白米 小麦粉	麦 油	三温糖	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ さやえんどう こまつな もやし のり		661	28.6	
24(火)	ワンタン麺 (小麦)		ふかしいも ナムル	牛乳	豚肉		中華めん 三温糖	ワンタン ごま	油 さつまいも	しょうが もやし にんじん たけのこ きくらげ キャベツ ねぎ だいこん きゅうり にんにく		593	21.5	
25(水)	麦ごはん		ポークカレー 小松菜とわかめのサラダ	牛乳	豚肉		精白米 油	麦 カレーフレーク	じゃがいも 三温糖	にんじん たまねぎ にんにく しょうが わかめ こまつな きゅうり コーン		638	19.9	
26(木)	さつまいもごはん		サバの西京竜田揚げ けんちん汁	牛乳	サバ西京揚げ	豆腐	精白米 じゃがいも	さつまいも	油	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな こんにゃく		611	22.1	
27(金)	ソフトフランスパン (小麦)		チキンカツlets(小麦) ラタトゥイユ ラ・フランスゼリー いちごジャム	牛乳	チキンカツ	ベーコン	ソフトフランスパン じゃがいも	いちごジャム トマトケチャップ	油 三温糖	パセリ たまねぎ にんじん なす ズッキーニ ピーマン トマト トマトピュレ		711	24.3	
フランス給食														
30(月)	麦ごはん		生揚げの中華煮 茎わかめのナムル 韓国のり	牛乳	生揚げ	豚肉	精白米 油	麦 三温糖		たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン しょうが にんにく 茎わかめ キャベツ きゅうり もやし 韓国のり		626	25.9	
31(火)	バターリングパン (小麦乳)		パンクンシチュー (小麦バター) ひじきのサラダ	牛乳	鶏肉	ベーコン	バターリングパン 小麦粉	かぼちゃ バター	油 三温糖	たまねぎ にんじん ひじき きゅうり だいこん		626	24.0	
ハロウィン														

・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
	629 Kcal	24.1 g