

平成29年11月 給食予定献立表

さいたま市立宮原小学校

家庭数

日にち (ようび)	こんだて			あか			ぎいろ			みどり			えいようか	
	しゅしよく	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)
1(水)	キムチチャーハン		中華ごま団子 卵入りわかめスープ (卵)	牛乳 卵	焼き豚	鶏肉	精白米 中華ごま団子	麦 油	油	キムチ ピーマン にんじん	根深ねぎ こまつな えのきたけ	コーン たまねぎ わかめ	587	21.9
2(木)	麦ごはん		イワシのおろし煮 菊花和え 豚汁	牛乳 豆腐	イワシのおろし煮	豚肉	精白米 油	麦 みそ	じゃがいも	こまつな にんじん こんにゃく	もやし だいこん 根深ねぎ	菊花びら ごぼう	592	27.4
6(月)	麦ごはん		五目豆腐 ごま酢和え ふりかけ	牛乳 ちくわ	豆腐	豚肉	精白米 三温糖 ふりかけ	麦 みそ 油	ごま	にんじん こまつな	たけのこ キャベツ もやし	根深ねぎ	629	28.3
7(火)	おっきりこみうどん (小麦)		ちくわの磯辺揚げ (小麦) おひたし りんご(りんご)	牛乳	鶏肉	生揚げ	地粉うどん 油	じゃがいも ちくわの磯辺揚げ	三温糖	ごぼう 根深ねぎ もやし	にんじん しいたけ コーン	だいこん こまつな りんご	583	25.9
8(水)	カミカミごはん		いかのかりん揚げ 茎わかめのサラダ	牛乳 いか	枝豆	豚肉	精白米 ごま	油	三温糖	にんじん こんにゃく だいこん	ごぼう 茎わかめ コーン	昆布 きゅうり	561	20.2
9(木)	麦ごはん		ダッカルビ きゅうりと大根のピリ辛和え	牛乳	鶏肉		精白米 トック	麦 油	三温糖 コチジャン	しょうが にんじん 根深ねぎ きゅうり	にんにく たまねぎ にら だいこん	キムチ キャベツ だいこん	642	22.4
10(金)	さきたまロール (小麦乳)		照り焼きチキン ラビオリスープ (小麦)	牛乳	照り焼きチキン	ベーコン	さきたまロール ラビオリ	油		にんじん キャベツ	こまつな たまねぎ	マッシュルーム	575	21.3
13(月)	しゃくし菜ごはん		ゼリーフライ (小麦) 呉汁	牛乳	鶏肉	大豆	精白米 じゃがいも	ごま みそ	ゼリーフライ	しゃくし菜漬 だいこん	こんにゃく こまつな	にんじん ねぎ	578	20.8
15(水)	東郷山やきとりごはん		里芋コロッケ (小麦) まゆ玉汁	牛乳	豚肉	鶏肉	精白米 豆板醬 里芋コロッケ	麦 三温糖 油	みそ ごま 白玉もち	にんにく にんじん	しょうが しめじ	根深ねぎ こまつな	629	23.6
17(金)	狭山市産抹茶の 食パン (小麦乳)		彩の国シチュー (小麦バター) コーンサラダ りんご(りんご)	牛乳 白花生	ベーコン 豆乳	鶏肉	食パン バター	さつまいも 小麦粉	油 三温糖	にんじん しめじ コーン	たまねぎ キャベツ りんご	フロccoli きゅうり	596	22.5
20(月)	柳川風丼 (卵)		ごま醬油和え みかん	牛乳	豚肉	卵	精白米 三温糖	麦 ごま	油	ごぼう こまつな みかん	たまねぎ キャベツ	さやえんどう もやし	632	26.0
21(火)	豆腐ラーメン (小麦)		焼売 (小麦) ナムル	牛乳	豆腐	豚肉	中華めん 焼売	豆板醬 ごま	油	しょうが わかめ もやし	にんじん だいこん にんにく	根深ねぎ きゅうり しょうが	578	26.2
22(水)	茶飯		サバの竜田揚げ 筑前煮	牛乳	鶏肉		精白米 じゃがいも	三温糖 油	サバの竜田揚げ	ごぼう 昆布	にんじん さやいんげん	こんにゃく	668	24.9
24(金)	シュガー揚げパン (小麦乳)		肉団子スープ こんにゃくサラダ	牛乳	肉団子	豆腐	ツイストパン 三温糖	油	グラニュー糖	にんじん 根深ねぎ だいこん わかめ	はくさい しめじ きゅうり コーン	こまつな こんにゃく	594	23.9
27(月)	わかめごはん		ホキの甘辛揚げ 卵スープ (卵) みかん	牛乳 豆腐	ホキ 卵	鶏肉	精白米	油	黒砂糖	わかめ みかん	根深ねぎ しいたけ		583	25.7
28(火)	ミートソースパスタ (小麦)		さつま芋の唐揚げ チーズサラダ (乳)	牛乳	豚肉	チーズ	スパゲッティ さつまいも	トマトケチャップ 三温糖	油	たまねぎ にんにく きゅうり	にんじん トマトピュレ	マッシュルーム キャベツ コーン	635	27.4
29(水)	麦ごはん		生揚げと豚肉のみそ煮 塩昆布和え	牛乳	生揚げ	豚肉	精白米 油	麦 みそ	三温糖 ごま	にんじん しょうが きゅうり	たけのこ ねぎ キャベツ	たまねぎ ピーマン だいこん	633	26.0
30(木)	もち玄米ごはん		小江戸カレー 海藻サラダ	牛乳	鶏肉		精白米 さつまいも 三温糖	もち玄米 油	カレー粉 カレーフレーク	にんじん しょうが キャベツ	たまねぎ 海藻ミックス コーン	にんにく きゅうり	668	19.0

↑ 地場産物強化ウィーク ↓

・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
	609 Kcal	24.1 g

13日(月)～17日(金)は地場産物強化ウィークです。埼玉県産の食材や郷土料理を取り入れました。