

↑ 地場産物強化ウィーク ↓

にち (よひ)	こんだて	あか	きいろ	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	からだのちようしをととのえる	
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)					
1(木)	白飯	いわしのかば焼き 根菜汁 こまじょうゆ和え	牛乳 いわし 豚肉	精白米 油 三温糖 じゃがいも ごま みそ	ごぼう にんじん ねぎ こまつな キャベツ もやし コーン	681 27.0
2(金)	チーズパン (小麦乳) 2年生 そら豆のさやむき	ポテト入りスクランブルエッグ (卵) そら豆 ラビオリスープ(小麦)	牛乳 鶏卵 ベーコン	チーズパン 油 じゃがいも ラビオリ	たまねぎ コーン さやいんげん そらまめ にんじん こまつな マッシュルーム キャベツ	648 26.3
5(月)	カミカミごはん	いかのかりん揚げ 莖わかめのサラダ	牛乳 豚肉 いか	精白米 三温糖 油	にんじん えだまめ ごぼう 昆布 こんにゃく 莖わかめ キャベツ もやし にんにく	555 24.6
6(火)	セサミバーンス (小麦乳) ひかよし給食	煮込みハンバーグ マカロニスープ(小麦) 豆乳プリン	牛乳 ハンバーグ ベーコン	セサミバーンス トマトクチャップ 油 豆乳プリン	トマトピューレ キャベツ だいこん たまねぎ にんじん こまつな	682 23.2
7(水)	卵丼(白飯) (卵) 2年生 遠足	青のりポテト 小松菜とわかめのサラダ	牛乳 鶏卵 鶏肉	精白米 三温糖 じゃがいも 油 ごま	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ さやえんどう 青のり わかめ こまつな きゅうり コーン	675 24.7
8(木)	白飯	麻婆豆腐 春雨サラダ 冷凍みかん	牛乳 豆腐 豚肉	精白米 油 豆板醤 みそ 春雨 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 みかん	644 25.1
9(金)	わかめうどん (小麦)	大豆のしゃりしゃり揚げ (小麦) おひたし	牛乳 鶏肉 油揚げ	地粉うどん 三温糖 大豆 小麦粉 油	にんじん たけのこ ねぎ しいたけ わかめ こまつな もやし コーン	612 28.8
12(月)	白飯	サバのみぞれ煮 みそけんちん汁 ごま和え	牛乳 サバ 豆腐	精白米 じゃがいも みそ ごま	だいこん こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ こまつな キャベツ もやし	682 27.4
13(火)	白飯	酢豚 (小麦) きゅうりと大根の中華和え	牛乳 豚肉	精白米 小麦粉 油 三温糖 トマトクチャップ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン だいこん きゅうり	669 25.8
14(水)	ナポリタン (小麦)	海藻サラダ ポテトのから揚げ	牛乳 ハム	スパゲッティ トマトクチャップ じゃがいも 三温糖 油 ごま	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン 海藻ミックス だいこん きゅうり コーン	534 19.6
15(木)	白飯	揚げだし豆腐美味ソース かきたま汁 (卵) ふりかけ	牛乳 豆腐 鶏卵	精白米 油 ねぎ 三温糖 ふりかけ	にんにく しょうが わかめ にんじん たまねぎ ねぎ こまつな	626 22.9
16(金)	ライスボール (小麦乳卵)	彩の国シチュー (小麦バター) コーンサラダ さくらんぼ	牛乳 鶏肉 白花生 豆乳	ライスボール さつまいも 油 バター 小麦粉	にんじん たまねぎ フロッキー マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン さくらんぼ	650 25.9
19(月)	白飯	じゃがいもの肉みそソース からし和え 甘夏	牛乳 豚肉	精白米 じゃがいも 油 三温糖 みそ	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん こまつな キャベツ もやし 甘夏	629 22.1
20(火)	梅ごはん	アジフライ 沢煮椀	牛乳 アジ 豚肉 生揚げ	精白米 ごま 油	梅 ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	608 27.0
21(水)	キャロットピラフ (バター)	枝豆コロケ (小麦) チンゲンサイのスープ	牛乳 ハム ベーコン	精白米 麦 バター 枝豆コロケ	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン チンゲンサイ	582 18.2
22(木)	白飯 奈良県の郷土料理	かしのすき焼き もみうり 河内晩柑 昆布の佃煮	牛乳 鶏肉 豆腐	精白米 油 三温糖 ごま	にんじん はくさい えのきたけ しめじ しらたき ねぎ きゅうり キャベツ わかめ 河内晩柑 昆布	614 25.5
23(金)	みそラーメン (小麦)	深谷ネギ入りぎょうざ (小麦) ナムル	牛乳 豚肉	中華めん 油 みそ ぎょうざ 三温糖 ごま	しょうが にんにく にんじん もやし ねぎ コーン きゅうり こまつな	600 26.0
26(月)	焼肉チャーハン	小籠包 (小麦) キムチスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	精白米 麦 三温糖 油 小籠包 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 いら わかめ	537 27.3
27(火)	白飯	生揚げのそぼろ煮 塩昆布和え 冷凍みかん	牛乳 生揚げ 鶏肉	精白米 三温糖 じゃがいも 油 ごま	しょうが たまねぎ たけのこ さやえんどう きゅうり キャベツ だいこん 塩昆布 みかん	690 26.2
28(水)	わかめごはん	ホキの韓国風ソースかけ トックスープ	牛乳 ホキ 鶏肉	精白米 油 三温糖 コチジャン トック	わかめ ねぎ にんにく チンゲンサイ たまねぎ にんじん	597 22.4
29(木)	白飯	ポークカレー グリーンサラダ ヨーグルト (乳)	牛乳 豚肉 ヨーグルト	精白米 じゃがいも 油 カレーフレーク	にんじん たまねぎ にんにく しょうが アップルソース キャベツ きゅうり アスパラガス	725 25.2
30(金)	デニッシュペストリー (小麦乳)	豆と野菜のトマト煮 ひじきのマリネ	牛乳 ベーコン 大豆 まぐろ油漬	デニッシュペストリー 油 じゃがいも トマトクチャップ 三温糖	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトピューレ トマト ひじき きゅうり だいこん	635 19.8

・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。

12(月)~16(金)は地場産物強化ウィークです。埼玉県産の食材を積極的に使用しました。

平均 栄養量	エネルギー 631 Kcal	たんぱく質 24.6 g
-----------	----------------------	--------------------