

家庭数

平成30年1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	ぎいろ			みどり	えいようか	
	しゅしよく	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)
10(水)	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 麦 油 豆板醤 みそ 三温糖 春雨 ごま	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが だいこん きゅうり みかん	626	24.4	
11(木)	親子丼 (卵)		塩昆布和え 白玉ぜんざい 鏡開き	牛乳 卵 鶏肉	精白米 麦 三温糖 油 ごま 白玉もち 小豆	にんじん たまねぎ しいたけ さやえんどう キャベツ だいこん 昆布	702	27.4	
12(金)	ツイストパン (小麦乳)		大豆のインド風煮込み ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 大豆	ツイストパン じゃがいも 油 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース 三温糖	たまねぎ にんじん しょうが ブロッコリー コーン だいこん キャベツ	601	25.7	
15(月)	菜めし		だし巻き卵 (卵) 大根のあつあつ煮 スイートスプリング	牛乳 だし巻き卵 鶏肉 油揚げ	精白米 三温糖 みそ	菜めしの素 だいこん にんじん こんにゃく スイートスプリング	610	23.5	
16(火)	麦ごはん		肉じゃが わかめサラダ ふりかけ	牛乳 豚肉	精白米 麦 じゃがいも 油 三温糖 ごま ふりかけ	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん わかめ だいこん キャベツ コーン	593	20.7	
17(水)	ナポリタン (小麦)		キャラメルポテト (バター) ツナマヨサラダ	牛乳 ハム まぐろ水煮	スパゲッティ トマトケチャップ ウスターソース 油 さつまいも 三温糖 バター マスタード 卵不使用マヨネーズ	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	626	20.4	
18(木)	麦ごはん		生揚げとキムチの炒め煮 ナムル	牛乳 豚肉 生揚げ	精白米 麦 油 三温糖 ごま	にんじん たまねぎ キムチ キャベツ だいこん きゅうり もやし にんにく しょうが	610	24.7	
19(金)	バターロール (小麦卵乳)		じゃがいもとコーンの豆乳煮 (小麦バター) グリーンサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン	バターロール じゃがいも 油 三温糖 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム キャベツ だいこん きゅうり	632	22.4	
22(月)	わかめごはん		あじのさんが揚げ こしね汁 みかん	牛乳 あじのさんが揚げ 豚肉	精白米 麦 油 みそ	わかめ だいこん こんにゃく にんじん しいたけ ねぎ みかん	604	24.1	
千葉&群馬の郷土料理									
23(火)	ほうとう風うどん (小麦)		豆と芋のかりんとう ゆず入りおひたし	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆	地粉うどん かぼちゃ みそ さつまいも 豆乳 三温糖	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ はくさい もやし ゆず	612	23.0	
24(水)	メキシカンライス		ポゾレ ブーティン (乳)	牛乳 ウィンナー 鶏肉 ひよこ豆 チーズ	精白米 カレー粉 トマトケチャップ じゃがいも 油 三温糖	たまねぎ にんにく ダイストマト コーン だいこん	638	21.8	
メキシコ&カナダ給食									
25(木)	白飯		くじらの甘辛揚げ すいとん たくあん	牛乳 くじら 鶏肉	精白米 三温糖 すいとん 油	こまつな だいこん たまねぎ にんじん たくあん	607	28.9	
昔の給食									
26(金)	食パン (小麦乳)		メープルシロップ サーモンチャウダー (鮭小麦バター牛乳) コーンサラダ	牛乳 鮭 ベーコン	食パン じゃがいも 油 バター 小麦粉 三温糖 メープルシロップ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ だいこん コーン	582	21.7	
カナダ給食									
29(月)	茶飯		ホキの竜田揚げ 豚汁 はるか	牛乳 豆腐 ホキの竜田揚げ 豚肉	精白米 三温糖 油 じゃがいも みそ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ こまつな はるか	643	28.9	
30(火)	キムチチャーハン		揚げ餃子 (小麦) 中華スープ (卵)	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	精白米 麦 油 餃子	キムチ ねぎ コーン こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ わかめ	603	24.1	
31(水)	麦ごはん		ポークカレー 手作り福神漬け	牛乳 豚肉	精白米 麦 カレー粉 じゃがいも 油 カレーフレーク ウスターソース 三温糖	にんじん たまねぎ にんにく しょうが アップルソース きゅうり だいこん れんこん	624	19.0	

・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
	620 Kcal	23.8 g