

家庭数

平成30年2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			からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1(木)	きなこ揚げパン (小麦乳)		豆腐のスープ煮 こんにやくサラダ	牛乳 豆腐 鶏肉 ほたて きな粉		ツイストパン 油 三温糖 黒砂糖			たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ こんにやく きゅうり コーン わかめ	549	23.7	
2(金)	麦ごはん		いわしのかば焼き けんちん汁 福豆	牛乳 福豆	いわし 豆腐	精白米 麦 油 三温糖 じゃがいも みそ			だいこん ごぼう にんじん こまつな ねぎ	620	24.8	
5(月)	コーンピラフ (バター)		ミートボール 白菜スープ	牛乳 ベーコン	鶏肉 ミートボール	精白米 麦 バター 油			にんじん たまねぎ コーン はくさい こまつな	592	23.7	
6(火)	キム玉丼 (卵) (麦ごはん)		きゅうりと大根の 中華和え	牛乳 豚肉 卵		精白米 麦 三温糖 油 ごま			しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ キムチ もやし ねぎ きゅうり だいこん	605	27.1	
7(水)	きつねうどん (小麦)		大豆のしゃりしゃり揚げ (小麦) おひたし	牛乳 大豆	油揚げ 鶏肉	地粉うどん 三温糖 小麦粉 油			にんじん ねぎ しいたけ わかめ こまつな はくさい もやし	620	27.6	
8(木)	麦ごはん		生揚げと里芋のごまみそ煮 ゆかり和え	牛乳 生揚げ 豚肉		精白米 麦 三温糖 さといも 油 みそ ごま			にんじん だいこん ごぼう こんにやく キャベツ きゅうり ゆかり	644	26.3	
9(金)	はちみつパン (小麦乳)		白花豆のシチュー (小麦バター) ひじきのマリネ ネーブル	牛乳 白花豆	鶏肉 豆乳 ベーコン まぐろ油揚げ	はちみつパン じゃがいも 油 小麦粉 バター 三温糖			たまねぎ にんじん マッシュルーム ひじき きゅうり だいこん ネーブル	631	22.7	
13(火)	麦ごはん		じゃがいもの鶏みそソース和え 和風サラダ いよかん	牛乳 豚肉		精白米 麦 じゃがいも 油 三温糖 みそ ごま			たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん わかめ キャベツ きゅうり だいこん いよかん	625	21.9	
14(水)	マールチョコパン (小麦乳)		ハートのコロッケ (小麦) 野菜のトマト煮	牛乳 ベーコン 大豆		マールチョコパン ハートのコロッケ じゃがいも トマトケチャップ 三温糖 油			たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトビュレ トマト	699	21.2	
15(木)	ゆかりごはん		サバの西京揚げ 沢煮碗	牛乳 生揚げ	サバ西京揚げ 豚肉	精白米 ごま 油			ゆかり ごぼう にんじん だいこん ねぎ 糸こんにやく	678	26.5	
16(金)	あんかけ チャーハン		油淋鶏 (小麦) 杏仁豆腐 (乳)	牛乳 焼き豚	豚肉 鶏肉	精白米 麦 油 三温糖 小麦粉 杏仁豆腐			にんじん もやし こまつな はくさい しょうが にんにく ねぎ キャベツ たまねぎ	684	28.7	
19(月)	柳川風丼 (卵) (麦ごはん)		大根サラダ ぼんかん	牛乳 豚肉 卵		精白米 麦 油 三温糖			ごぼう たまねぎ さやえんどう だいこん きゅうり コーン ぼんかん	633	25.3	
20(火)	豆乳クリーム スパゲッティ (小麦バター)		ポテトのから揚げ フレンチサラダ	牛乳 豆乳	鶏肉 ベーコン	スパゲッティ 小麦粉 バター 油 じゃがいも 三温糖			たまねぎ パセリ にんじん にんにく だいこん きゅうり キャベツ	586	22.0	
21(水)	茶飯		いかフライ(小麦) せんべい汁(小麦) りんご (りんご)	牛乳 鶏肉		精白米 三温糖 いかフライ ソース 南部せんべい			ごぼう にんじん しめじ キャベツ しらたき ねぎ りんご	661	24.1	
22(木)	麦ごはん		四川豆腐 蓬わかめのチョップムル	牛乳 豚肉 豆腐		精白米 麦 油 三温糖 テンメンジャン 豆板醤			たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが 蓬わかめ キャベツ きゅうり もやし	593	25.5	
23(金)	ナン (小麦)		キーマカレー いそ和え 雪見だいふく (乳卵)	牛乳 豚肉 大豆		ナン 小麦粉 カレー粉 油 雪見だいふく			たまねぎ にんじん ごぼう さやいんげん にんにく しょうが トマトビュレ こまつな もやし のり	615	30.0	
26(月)	わかめごはん		ホッケの塩焼き 厚焼き卵(卵) 豚汁 大福	牛乳 豚肉	ホッケ 厚焼き卵 豆腐	精白米 じゃがいも みそ 大福			わかめ にんじん ごぼう こんにやく ねぎ こまつな	648	28.0	
27(火)	タンメン (小麦うすら卵)		揚げ焼売 (小麦) ピリ辛もやし	牛乳 豚肉 うすら卵		中華めん 油 焼売			しょうが にんじん キャベツ しいたけ ねぎ チンゲンサイ もやし きゅうり	632	26.6	
28(水)	麦ごはん		肉豆腐 ごま和え 清見 ふりかけ	牛乳 豚肉 豆腐		麦ごはん 油 三温糖 ごま			たまねぎ にんじん しらたき しょうが ねぎ こまつな キャベツ もやし はるみ	632	26.5	

・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
	664 Kcal	26.8 g

16日(金)は「地元シェフによる学校給食」を実施します。詳しくは、2月給食だよりをご覧ください。