

家庭数

平成30年3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)
1(木)	チャーハン		鶏肉のから揚げ(小麦) ワンタンスープ(小麦) きゅうりのピリ辛和え 冷凍パイン(パイン)	牛乳 豚肉 鶏肉のから揚げ	精白米 麦 油 ワンタン 三温糖 ごま	にんじん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ もやし きゅうり だいこん パインアップル	606	26.0
6-4 オリジナルチャイナ料理給食								
2(金)	手巻き寿司 (酢飯のり)		きゅうり いか竜田 卵焼き(卵) シーチキンマヨネーズ(卵) すまし汁	牛乳 卵焼き シーチキンマヨネーズ いか竜田 豆腐 かまぼこ	精白米 三温糖 油	こまつな にんじん のり きゅうり	582	23.1
3/3 ひな祭り献立								
5(月)	白飯		サバのみそ煮 かきたま汁(卵) ごま酢和え	牛乳 サバのみそ煮 卵	精白米 ごま 三温糖	わかめ にんじん たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ もやし	635	27.2
6(火)	麦ごはん		麻婆豆腐 ナムル	牛乳 豆腐 豚肉	精白米 麦 油 豆板醤 三温糖 ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ だいこん きゅうり もやし	589	24.6
7(水)	エビピラフ (バターえび)		照り焼きチキン フレンチサラダ チョコバナナクレープ (小麦乳卵)	牛乳 えび 照り焼きチキン	精白米 麦 バター 油 三温糖 チョコバナナクレープ	にんじん たまねぎ パセリ だいこん きゅうり キャベツ	561	23.5
6-3 ゴールデンチキン給食								
8(木)	麦ごはん		じゃがいものそぼろ煮 納豆 塩昆布和え	牛乳 豚肉 納豆	精白米 麦 じゃがいも 油 三温糖 ごま	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん きゅうり キャベツ だいこん 塩昆布	642	25.0
9(金)	カレー南蛮うどん (小麦)		コーン入りおひたし 青のりポテト	牛乳 豚肉 油揚げ	地粉うどん カレーフレーク じゃがいも 油	にんじん ねぎ 昆布 コーン こまつな はくさい もやし 青のり	615	25.2
12(月)	わかめご飯		ハタハタの唐揚げ (魚卵) だまこ汁	牛乳 ハタハタ 鶏肉	精白米 油 だまこ餅	わかめ ごぼう にんじん ねぎ こまつな こんにゃく	601	26.3
秋田県の郷土料理								
13(火)	麦ごはん		生揚げの甘酢煮 春雨サラダ 韓国のみ	牛乳 生揚げ 豚肉	精白米 麦 三温糖 じゃがいも 油 トマトケチャップ 春雨 ごま	にんじん たまねぎ こんにゃく チンゲンサイ だいこん きゅうり 韓国のみ	642	23.9
14(水)	カルボナーラ (小麦乳卵)		クルトンサラダ (小麦) オニオンスープ いちごゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン 豆乳 ハルメサンチーズ 卵 ウインナー	スパゲッティ バター 油 三温糖 クルトン じゃがいも いちごゼリー	たまねぎ マッシュルーム にんにく パセリ きゅうり キャベツ にんじん	599	24.0
6-5 イタリア風ランチ								
15(木)	茶飯		かぼちゃコロッケ (小麦) 野菜のうま煮	牛乳 生揚げ 鶏肉	精白米 三温糖 かぼちゃコロッケ 油 じゃがいも	ごぼう こんにゃく にんじん たけのこ さやいんげん	682	22.2
16(金)	セサミバーズ (小麦)		煮込みハンバーグ ポトフ 美生柑	牛乳 ハンバーグ 豚肉 ベーコン	セサミバーズ トマトケチャップ 三温糖 じゃがいも	トマトピュレ こまつな キャベツ たまねぎ にんじん だいこん 美生柑	675	25.8
19(月)	赤飯 (ごま塩)		鱈の西京竜田揚げ けんちん汁 いちご	牛乳 鶏肉 豆腐 鱈	精白米 小豆 油 じゃがいも みそ	だいこん こんにゃく ごぼう にんじん こまつな ねぎ いちご	660	28.6
給食最終日								

・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
	622 Kcal	25.0 g