

日	献立	牛乳	赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
曜日	献立		おもに体をつくるものになる	おもにエネルギーのものになる	おもに体の調子を整える		
9 木	馬窓のご飯			精白米			566
	豆腐のそぼろ煮		豆腐 豚肉	三温糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ グリンピース		
	中華サラダ			三温糖 ごま油	こまつな キャベツ きゅうり もやし		
	みかん				みかん	23.7	
10 金	れんこんご飯		豚肉 油揚げ	精白米 三温糖 植物油	ごぼう れんこん にんじん		730
	鯖の竜田揚げ(魚)		さばの竜田揚げ	植物油			
	ゆずか和え				白菜 キャベツ きゅうり ゆず		
	もち入りぜんざい		あずき	もち 三温糖		25.6	
14 火	セルフチキンカツバーガー		チキンカツ	植物油			637
	子供パン(乳)			子供パン			
	コールスローサラダ			三温糖 植物油	キャベツ 赤ピーマン コーン きゅうり 玉ねぎ		
	ミネストローネ		ベーコン 白いんげん豆	じゃがいも マカロニ 三温糖 植物油	玉ねぎ キャベツ にんじん にんにく	25.0	
15 水	麦ご飯			精白米 米粒麦			610
	トッポギ入りタッカルビ		鶏肉	三温糖 トッポギ 植物油 でん粉	しょうが にんにく キムチ にんじん 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ にら		
	茎わかめのナムル(ごま)		茎わかめ	ごま油 三温糖 ごま	もやし こまつな えのきたけ にんにく		
16 木	もち麦ご飯			精白米 もち麦			579
	いもと豆の塩キャラメル(乳)		大豆	さつまいも でん粉 植物油 三温糖 バター			
	のっぺい汁(魚)		焼き竹輪	里芋 こんにゃく でん粉	ごぼう にんじん 干しいたけ れんこん		
17 金	ごま汁うどん(ごま)		鶏肉 油揚げ	ごま すりごま ねりごま 三温糖	にんじん 長ねぎ こまつな		17.2
	地粉うどん			地粉うどん			
	鯨の竜田揚げ		くじら肉	でん粉 小麦粉 植物油	しょうが		
	こんにゃくサラダ		わかめ	こんにゃく 植物油 三温糖	だいこん きゅうり コーン 玉ねぎ		
	りんご(りんご)				りんご	32.4	
20 月	白飯			精白米			523
	味つけのり		味つけのり				
	鯖の塩蒸し(魚)		さけ				
	具沢山みそ汁		わかめ	じゃがいも	玉ねぎ にんじん しめじ こまつな 長ねぎ	27.4	
21 火	東松山焼き豚ご飯(ごま)		豚肉	精白米 ごま ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ		634
	ししゃもフライ(魚・魚卵)		ししゃもフライ	植物油			
	かぼちゃのすいとん		豚肉 油揚げ	すいとん	こまつな だいこん しめじ にんじん かぼちゃ		
22 水	山型食パン(乳)			山型食パン			578
	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム			
	じゃがいもと豆のクリーム煮(乳)		鶏肉 白花豆 白いんげん豆 牛乳	じゃがいも 植物油 小麦粉 バター	玉ねぎ にんじん しめじ グリンピース		
	パリパリサラダ(ごま)		海藻ミックス	植物油 ワンタンの皮 ごま油 ごま	だいこん きゅうり コーン		
	オレンジ				オレンジ	22.0	
23 木	ミートスバグッティ(乳)		豚肉 チーズ	スバグッティ バター 植物油	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく		594
	スパイシーポテト&ビーンズ		ミックスビーンズ ひよこ豆	じゃがいも でん粉 植物油			
	コーンサラダ			植物油 三温糖	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ		
24 金	豆入りポークカレー		大豆 豚肉	じゃがいも 植物油	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん トマト缶		659
	白飯			精白米			
	カラフルソテー		ウインナー	植物油	キャベツ にんじん コーン パセリ		
	ミルクプリンブルーベリーソース(乳)		牛乳	プリンミックス 生クリーム 上白糖	ブルーベリー		
27 月	ミックスブレッド(乳)			ミックスブレッド			758
	メルルーサフライ(魚)		メルルーサフライ	植物油			
	レモン和え			植物油 三温糖	キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁		
	じゃがいものスープ煮		鶏肉 ベーコン	じゃがいも 植物油	じゃがいも 玉ねぎ にんじん コーン キャベツ マッシュルーム		
	ミルクプリンブルーベリーソース(乳)		牛乳	プリンミックス 生クリーム 上白糖	ブルーベリー	29.5	
28 火	豆腐飯		豆腐	精白米 三温糖 植物油	にんじん しめじ		619
	チキンチキンごぼう		鶏肉	でん粉 植物油 三温糖	ごぼう えだまめ		
	かきたま汁(鶏卵)		わかめ 鶏卵	でん粉	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ		
29 水	馬窓のご飯			精白米			539
	じゃがいもの肉みそ和え		豚肉	じゃがいも 植物油 三温糖	玉ねぎ にんじん しめじ さやいんげん		
	ゆかり和え				キャベツ きゅうり ゆかり		
	ほんかん				ほんかん	20.6	
30 木	炒めビーフン(えび)		豚肉 えび	ビーフン 植物油 三温糖 ごま油	玉ねぎ キャベツ にんじん もやし こまつな		554
	香善さ		香善さ	植物油			
	豆腐のスープ煮		豆腐 豚肉 ほうたて	植物油 でん粉	玉ねぎ にんじん かぶ チンゲン菜		
31 金	麦ご飯			精白米 米粒麦			559
	きたあかりコロッケ(乳)		きたあかりコロッケ	植物油			
	豚汁		豚肉 豆腐	こんにゃく 里芋 植物油	にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ こまつな		

☆ 献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。
☆ 料理の作り方や、加工食品の食料料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。

～1月の旬の食材・行事食～

10日：競開き献立
15日：韓国料理
16日：新潟県の料理
17日：くじらの料理
21日：埼玉県の料理

～学校給食週間～

20日：明治20年の給食
22日：昭和27年の給食
23日：昭和44年の給食
24日：昭和52年の給食

