








日	曜日	献立名	牛乳	食 品 名				栄養量
				ねつやちからになるもの (きいろ)	ちやにくになるもの (あか)	からだのちょうしをととのえるもの (みどり)	ちょうみりょうい	エネルギー (Kcal) たん白質 (g)
3	月	<div>ぶんかの日<div></div></div>						
4	火	きのこごはん とりのさいきょうやき やさいとなまあげのみそしる キャベツのしおこんぶあえ	○	こめ、きょうかまい ごまあぶら、あぶら さとう、じゃがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ、なまあげ しおこんぶ、とりにく とりのさいきょうやき	にんじん、ほししいたけ、しめじ まいたけ、エリンギ、えのきたけ ほうれんそう、ねぎ、キャベツ きゅうり	しょうゆ、さけ わふうだし、みりん にぼし、かつおぶし さばぶし、みそ	631 27.8
5	水	ごはん さけのもみじやき さといもとうふのみそしる きりぼしだいこんのごまずあえ	○	こめ、きょうかまい マヨネーズ、あぶら さといも、さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ、しろさけ あぶらあげ、わかめ	にんじん、だいこん、ねぎ きりぼしだいこん、きゅうり	さけ、こしょう にぼし、かつおぶし さばぶし、みそ、す わふうだし、しょうゆ	667 27.5
6	木	きなこあげパン スコッチエッグ (ケチャップ) マカロニチャウダー キャベツのサラダ(ドレボトル)	○	ツイストパン さとう、マカロニ じゃがいも、あぶら、 クリーミーやさしいドレッシング	ぎゅうにゅう スコッチエッグ、ベーコン きなこ	にんじん、たまねぎ、パセリ キャベツ、きゅうり、さいやいんげん	しお、ケチャップ こしょう、ベジタルソース 和風ゆず、コンソメ	666 23.9
7	金	ごはん えびシュウマイ レンフォアタン きゅうりのごまナムルふう	○	こめ、きょうかまい あぶら、でんぷん、ごま さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう えびシュウマイ、とりにく とうふ、たまご	にんじん、たまねぎ、和風ソース、ねぎ きゅうり、もやし、えのきたけ	しょうゆ、こんぶ こしょう、オイスターソース クリームコーン、す ちゅうかだし、しお	640 23.1
10	月	ごはん ふかやねぎメンチカツ(ソース) おっきりこみ (ちちぶちほう) ほうれんそうのえごまあえ	○	こめ、えごま、さとう きょうかまい、あぶら こんにやく、ほうとううどん	ぎゅうにゅう ふかやねぎメンチカツ ぶたにく、あぶらあげ	にんじん、だいこん、かぼちゃ ねぎ、ほうれんそう、もやし	ソース、にぼし かつおぶし さばぶし、しょうゆ わふうだし、みそ	606 21.2
11	火	むぎごはん (すぎのうまい、いちぶしょう) すぎのうなしカレー やさしいサラダ(ドレボトル)	○	こめ、むぎ、あぶら すぎのうまい じゃがいも やさしいつばいわふうドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく、にんじん、たまねぎ、なし さいやいんげん、トマト、とうもろこし かぼちゃ、グリーンピース、キャベツ こまつな、ブロッコリー、ソニオン	こしょう、ケチャップ ウスターソース カレールウ	703 19.2
12	水	かてめし (さいたまけん) いなだのてりやき みそけんちんじる ゆずかおりあえ (もろやままち)	○	こめ、きょうかまい あぶら、こんにやく さといも、さとう	ぎゅうにゅう いなだのてりやきつけ ぶたにく、とうふ あぶらあげ	にんじん、ごぼう、ほししいたけ だいこん、とうもろこし、ねぎ キャベツ、こまつな、きゅうり ゆず	しょうゆ、さけ わふうだし、みりん かつおぶし、みそ さばぶし、にぼし	651 27.1
13	木	あんかけやきそば (チャーメン) ごもくあん しゃくしなはるまき きゅうりとワラのちゅうかふうすのもの	○	チャーメン、あぶら さとう、でんぷん ごまあぶら しゃくしなはるまき	ぎゅうにゅう いか、さつまあげ、わかめ まぐろ、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、たけのこ キャベツ、もやし、きくらげ、にら きゅうり、とうもろこし	こしょう、グイオン ちゅうかだし、しお、す	688 23.8
14	金	<div>けんみんの日<div></div></div>						
17	月	ごはん とりのいそペフライ(ソース) とうがんえびだんごじる こまつなのおかかあえ	○	こめ、きょうかまい あぶら	ぎゅうにゅう とりのいそペフライ えびだんご、かつおぶし	にんじん、とうがん、しめじ こまつな、キャベツ	ソース、にぼし かつおぶし さばぶし、しお、みりん わふうだし、しょうゆ	643 24.3
18	火	ごはん なまあげのねぎソース ちゅうかスープ はるさめとひきにくのいためもの	○	こめ、きょうかまい さとう、でんぷん あぶら、はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ、たまご ぶたにく、なまあげ	ねぎ、にんじん、たまねぎ、和風ソース きくらげ、もやし、ほうれんそう しょうが、たけのこ、ほししいたけ	しょうゆ、みりん さけ、和風ソース こしょう、オイスターソース ちゅうかだし、しお	676 25.9
19	水	ごはん さばしょうゆこうじづけ さつまいもとじゃがいものみそしる いりどうふ	○	こめ、きょうかまい じゃがいも、あぶら さつまいも、さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ、とうふ とりにく、スクランブルエッグ さばしょうゆこうじづけ	にんじん、だいこん、ねぎ たけのこ、れんこん、ほししいたけ さいやいんげん	にぼし、かつおぶし さばぶし、しょうゆ わふうだし、みそ みりん、す	697 24.5
20	木	こどもパンスライス ハンバーグケチャップソース ぐだくさんスープ ブロッコリーのサラダ(ドレボトル)	○	こどもパンスライス でんぷん、あぶら じゃがいも ソイドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、ロースハム ハンバーグ	ブルーーン、にんじん、たまねぎ キャベツ、とうもろこし、こまつな ブロッコリー、きゅうり	ソース、ケチャップ こしょう、しょうゆ グイオン、コンソメ、しお	649 26.4
21	金	ごはん カレイのあまずあんかけ ワンタンスープ はるさめサラダ	○	こめ、きょうかまい あぶら、ごまあぶら でんぷん、はるさめ ワンタンのかわ、さとう	ぎゅうにゅう カレイのたつたあげ ぶたにく、ひじき	しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、もやし、にら ほうれんそう、ねぎ、キャベツ きゅうり	しょうゆ、ひやしちゅうかスープ みりん、ちゅうかだし、グイオン こんぶ、かつおぶし、しお、す さばぶし、とりがらスープ、さけ	645 24.8
24	月	<div>ふりかえきゅう日<div></div></div>						
25	火	ごはん ささみのこうそうパンこやき カレースープ ツナこんぶサラダ	○	こめ、きょうかまい あぶら、じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ささみのこうそうパンこやき とりにく、うずらのたまご まぐろ、しおこんぶ	にんじん、たまねぎ、キャベツ マッシュルーム、パセリ、きゅうり	コンソメ、カレー粉 しょうゆ、しお こしょう	653 27.5
26	水	いろどりませごはん れんこんいりつくね かぶのみそしる ほうれんそうのにびたし	○	こめ、きょうかまい あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう れんこんつくね、ぶたにく とうふ、あぶらあげ、わかめ	にんじん、かぶ、かぶのは ほうれんそう、もやし	和風やさしいのはなやかごはんのもと しょうゆ、かつおぶし さばぶし、こんぶ、みそ わふうだし、みりん	650 24.6
27	木	ごはん タンドリーフィッシュ ミートボールミネストローネ こまつなとコンのソテー	○	こめ、きょうかまい あぶら、じゃがいも さとう、バター	ぎゅうにゅう タンドリーフィッシュ ミートボール、ぶたにく	にんにく、にんじん、たまねぎ キャベツ、トマト、パセリ とうもろこし、こまつな	こんぶ、こしょう とりがらスープ、グイオン ケチャップ、しお、コンソメ	647 28.9
28	金	ホットちゅうかめん しおラーメンたまごスープ ピロシキ だいずもやしのナムル	○	ホットちゅうかめん あぶら、ごま、さとう ごまあぶら、ピロシキ	ぎゅうにゅう たまご、ぶたにく こんぶ	しょうが、にんじん、たまねぎ キャベツ、もやし、ほししいたけ はくさい、にら、だいずもやし ほうれんそう	こんぶ、こしょう、す グイオン、とりがらスープ ちゅうかだし、しお しょうゆ	689 25.2
給食回数 17 回								

※ こんだては、ざいりょうのつごうによりへんこうするばあいがあります。ごりょうしょうください。  
※ おはしやスプーンは、きれいにあらってまいにちもってきてください。

※ ふともじのしょくざいは、すぎとまちさんです。

※ こんげつは、  
「さいのくにくふるさとがっこうきゅうしょく  
げっかん」です。 さいたまけんの「きょうどりょうり」マーク



1 1 月平均栄養摂取量		
エネルギー	6 5 8 kcal	
タンパク質	2 5. 1 g	
炭水化物	9 1. 4 g	
脂質	2 1. 2 g (2 9. 0 %)	
食塩相当量	2. 8 g	

