



日(曜)	献立名			赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず					
こどもの日 行事食 2(木)	ちゅうかふう たきこみごはん		かつおのりょうしあげ わかたけじる かしわもち	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かつお とうふ わかめ かまぼこ あずき	こめ さとう こまあぶら あぶら こむぎこ パンこ こめこ	にんじん ほししいたけ たけのこ こねぎ えのきたけ しょうが	668	28.8
7(火)	むぎごはん		てづくりふりかけ しんじゃがのそぼろに わふうサラダ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり ぶたにく わかめ	こめ むぎ ごま じゃがいも あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん しょうが グリンピース キャベツ きゅうり だいこん	577	20.7
8(水)	まっちゃ あげパン		とうふのスープに ミックスサラダ	ぎゅうにゅう とうふ パーコン とりにく ほたて ツナ	コッペパン あぶら さとう でんぶん じゃがいも	にんじん たまねぎ かぶ チンゲンサイ ほししいたけ キャベツ きゅうり コーン	648	24.3
9(木)	むぎごはん		チキンチキンごぼう ごもくスープ カラマンダリン (柑橘類)	ぎゅうにゅう とりにく えだまめ ぶたにく とうふ	こめ むぎ でんぶん さとう はるさめ ごまあぶら	ごぼう ねぎ ほししいたけ にんじん カラマンダリン	625	29.1
10(金)	あおなとコーン のピラフ		とりにくのフレークやき ミネストローネ	ぎゅうにゅう ハム とりにく チーズ パーコン しろいんげんまめ	こめ パター エッグフリーマヨネーズ パンこ さとう コーンフレーク じゃがいも あぶら	たまねぎ コーン こまつな たまねぎ キャベツ にんじん トマト にんにく マッシュルーム	613	26.1
13(月)	はくはん 原田さん家のお米		ホキのしんたまねぎソースかけ ごじる おひたし 大好き!さいたま 地産産の日	ぎゅうにゅう ホキ とりにく だいず みそ あぶらあげ	こめ でんぶん あぶら さとう こんにやく じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん だいこん ねぎ もやし こまつな	622	26.3
14(火)	ハヤシライス (むぎごはん)		(ハヤシチュー) グリーンサラダ てづくりフルーツゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう ゼリー ナタデココ	たまねぎ にんじん にんにく しめじ ホールトマト きゅうり キャベツ アスパラガス みかん	642	19.7
15(水)	ごもくうどん (じごなうどん)		ちくわのおちやのはあげ ごまあえ (ごもくうどんのしる)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なると(卵不使用) ちくわ(卵不使用)	うどん さとう こむぎこ あぶら ごま	にんじん ねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ もやし えのきたけ	596	25.4
16(木)	やきにく チャーハン		きびなごカリカリフライ こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご	こめ さとう ごまあぶら あぶら こめパンこ でんぶん こむぎこ こんにやく	にんにく しょうが にんじん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	537	21.3
17(金)	はくはん 清水さん家のお米		なまあげとぶたにくのみそに ごますあえ セミノール (柑橘類)	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	こめ さとう あぶら ごま	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが さやいんげん こまつな キャベツ もやし セミノール	638	26.6
20(月)	スパゲティ ミートビーンズ		キャラメルポテト アーモンドサラダ (ミートビーンズソース)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	スパゲティ あぶら こむぎこ さつまいも さとう パター アーモンド	たまねぎ しめじ にんじん しょうが トマト キャベツ きゅうり にんにく	667	25.2
21(火)	とりごぼう		さばのしおやき かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さば わかめ たまご	こめ さとう あぶら でんぶん	にんじん ごぼう えのきたけ たまねぎ ねぎ こまつな	597	28.9
22(水)	ガーリック フランス		じゃがいものクリームに ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく パーコン チーズ ひじき	ソフトフランスパン マーガリン(卵不使用) じゃがいも あぶら こむぎこ パター	にんにく パセリ たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム きゅうり だいこん	639	22.6
23(木)	むぎごはん		マーボーとうふ ごまだれサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま ゼリー	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ もやし キャベツ にんじん きゅうり アセロラ(果汁)	619	22.6
24(金)	わかめごはん		しおにくじゃが ごしきあえ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく	こめ あぶら しらたき さとう ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく じゃがいも たまねぎ さやいんげん こまつな キャベツ もやし にんじん コーン	576	20.0
27(月)	はくはん 原田さん家のお米		てづくりたまごやき いそかあえ みそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご のり あぶらあげ わかめ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ さやいんげん こまつな もやし にんじん えのきたけ ねぎ	571	23.0
28(火)	カレーライス (むぎごはん)		(ポークカレー) かいそうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ かいそう レンズまめ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも はちみつ バター こむぎこ ごま	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマト コーン キャベツ きゅうり	705	24.6
29(水)	みそラーメン (ホットちゅうかめん)		あおのりポテト ナムル (みそラーメンじる)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり	ちゅうかめん あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし にら にんにく しょうが ほししいたけ チンゲンサイ ねぎ コーン こまつな だいこん きゅうり	607	23.8
30(木)	たまごどん (むぎごはん)		だいずとござかなのからあげ しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいず ほし しおこんぶ	こめ むぎ さとう でんぶん	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリンピース キャベツ かぶ きゅうり	640	28.0
31(金)	セサミ パーンズ		ハンバーグ (ケチャップソース) ABCスープ こぶきいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ (乳卵不使用) パーコン	こどもパン さとう マカロニ あぶら じゃがいも ごま	マッシュルーム キャベツ コーン にんじん こまつな たまねぎ パセリ	619	23.7

*ピーナッツ・くるみ・そば・キウイは、給食で出していないです。
*食材料購入等の都合により、献立が変わることがあります。

小松菜と玉ねぎマークの日
緑区にある「若谷農園」さんの新鮮な小松菜と新玉ねぎを使用しました