



日(曜)	献立名		赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	エネルギーたんぱく質	食器具	
	主食	牛乳	おかず	血や肉を作るもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの
1(水)	えだまめごはん		じゃがいものそぼろに こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぷん ごま こんにゃく	えだまめ たまねぎ にんじん しょうが さやえんどう コーン だいこん きゅうり	597 21.6	
2(木)	むぎごはん		マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とらふたにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぷん はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん もやし ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	581 24.7	
3(金)	大好き!さいたま 地場産の日 おやこどん (むぎごはん)		(おやこどんのぐ) だいずとナッツのからあげ いそあえ	ぎゅうにゅう たまごとりにく だいず のり	こめ むぎ さとう でんぷん アーモンド カシューナッツ あぶら	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ グリーンピース もやし こまつな	664 28.0	
6(月)	ちゅうかどん (むぎごはん)		(ちゅうかどんのぐ) ワンスープ すいか	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく うずらたまご	こめ むぎ あぶら でんぷん ワナゲンのかわ ごまあぶら	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ たけのこ もやし ほししいたけ すいか	595 25.2	
7(火)	七夕の行事食 ちらしずし		アジのたつたあげ たなばたじる れいとつみかん	ぎゅうにゅう アジ とりにく あぶらあげ たまご とうふ のり	こめ さとう でんぷん あぶら そうめん	にんじん かんぴょう ほししいたけ オクラ さやえんどう みかん たまねぎ だいこん	637 26.3	
8(水)	メープル トースト (しょくパン)		じゃがいものイタリアに えだまめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ	パン マーガリン さとう あぶら メープルシロップ じゃがいも	キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ にんにく にんじん トマト グリーンピース	613 22.8	
9(木)	むぎごはん		さばのしおやき アーモンドあえ とんじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ あぶら アーモンド さとう じゃがいも こんにゃく	キャベツ こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ しめじ	612 26.8	
10(金)	ジャーチャー めん (ラーメン)		(ジャーチャーめんのぐ) キピナゴカリカリフライ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず キピナゴ	ちゅうかめん ごま あぶら さとう でんぷん じゃがいも ごまあぶら げんまい	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たまねぎ にんじん にら きゅうり だいこん もやし	635 28.4	
13(月)	むぎごはん		さんまのかばやき ゆかりあえ かぼちゃと ズッキーニのみそしる	ぎゅうにゅう さんま みそ とうふ あぶらあげ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう	キャベツ きゅうり ゆかり たまねぎ スッキーニ かぼちゃ さやいんげん	683 23.9	
14(火)	むぎごはん		しおにくじゃが ひじきのちゅうかあえ とうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	こめ むぎ じゃがいも ごま しんたき ごまあぶら さとう あぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく もやし きゅうり とうもろこし	600 20.2	
15(水)	食育の日 沖縄県の郷土料理 ジュウシー		いかのこくとうかりんあげ もずくスープ パイナップル	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ さつまいも いか もずく とうふ	こめ あぶら でんぷん こくとう	にんじん えのき にら ほししいたけ ねぎ だいこん パイナップル	586 26.4	
16(木)	オリパラ給食 ~アメリカ~ セルフサンド (コッパパン)		ウインナーの トマトソースがけ コールスローサラダ チキンヌードルスープ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	パン あぶら さとう マカロニ じゃがいも	にんにく にんじん キャベツ コーン きゅうり たまねぎ しめじ セロリ	575 22.6	
17(金)	カレーライス (むぎごはん)		なつやさいかレー かいそうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりにく チーズ かいそう	こめ むぎ あぶら はちみつ ごむぎこ パター ごま ごまあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん ピーマン トマト かぼちゃ なす きゅうり こまつな コーン	660 23.7	
20(月)	むぎごはん		なまあげのちゅうかに くきわかめのチョナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ なまあげ うずらたまご	こめ むぎ ごま さとう あぶら でんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ほししいたけ もやし にんにく しょうが こまつな	612 24.8	
21(火)	むぎごはん		ししゃものなんばんづけ ごもくきんぴら すましじる	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ ぶたにく わかめ さつまいも	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら ごま こんにゃく	ねぎ しょうが ごぼう にんじん だいこん たまねぎ	629 25.7	
22(水)	スパゲティ ミートビーンズ		(ミートビーンズソース) コーンサラダ ブルーベリーケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ たまご	スパゲティ あぶら オリーブオイル ごむぎこ さとう ホットケーキミックス バター	たまねぎ しめじ にんじん しょうが にんにく トマト コーン キャベツ きゅうり ブルーベリー	726 27.6	
27(月)	むぎごはん		とりにくと じゃがいものさっぱり こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず わかめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが こまつな きゅうり コーン みかん	624 25.8	
28(火)	ツイストパン		ホキバジルフライ さわやかサラダ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	パン パンこ ごむぎこ あぶら さとう じゃがいも マカロニ でんぷん	キャベツ きゅうり なつみかん コーン こまつな たまねぎ にんじん にんにく バジル あかピーマン	625 24.2	
29(水)	ハヤシライス (むぎごはん)		ハヤシシチュー カラフルサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ アイス あぶら ハヤシルウ なまクリーム じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース トマト だいこん キャベツ コーン きゅうり	650 19.5	

1学期
給食最終日