



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	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				
3(月)	むぎごはん		なまあげのあますに はるさめサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	こめ むぎ さとう こんにやく あぶら てんぷん はるさめ こまあぶら こま	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ しめじ だいこん きゅうり にんじん こまつな	600	23.3		
4(火)	かみかみごはん かみかみ給食		いかのかりんあげ すましじる	ぎゅうにゅう いか だいす ぶたにく こんぶ かまぼこ とうふ わかめ	こめ さとう こんにやく あぶら てんぷん	にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ こまつな えのきたけ	577	25.6		
5(水)	ココアあげパン (コッパン)		じゃがいものスペインふう こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり いか わかめ	コッパン あぶら さとう じゃがいも こま	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリーンピース こまつな きゅうり コーン	645	24.3		
6(木)	うめ わかめごはん 入梅の行事食		ニギスこめこいそペフライ きりぼしだいこんサラダ	ぎゅうにゅう ニギス わかめ たまご あおりの	こめ こま こめこ てんぷん たまねぎ こまあぶら	うめ こまつな わかめ にんじん たまねぎ ねぎ だいこん きゅうり もやし	631	23.4		
7(金)	ガパオライス (むぎごはん) タイ料理		ゲンチュウどうふ フルーツあんにとどうふ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいす とうふ あんにとどうふ	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ パンこ	にんにく たまねぎ バジル ピーマン にんじん きくらげ セロリー チンゲンサイ みかん パイン もも レモン	640	29.2		
10(月)	こぎつねずし		あじのしおたつたあげ いそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あじ のり	こめ さとう あぶら てんぷん	にんじん かんぴょう さやえんどう こまつな もやし キャベツ にんにく みかん	611	23.3		
11(火)	ピザトースト アメリカ料理		クラムチャウダー アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン あさり ハム	しょくパン じゃがいも あぶら こむぎこ バター アーモンド	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり	666	25.9		
12(水)	むぎごはん		しおマーボーどうふ くきわかめのナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく くきわかめ	こめ むぎ あぶら てんぷん こまあぶら さとう こま	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが グリンピース くきわかめ もやし こまつな えのきたけ	574	26.0		
13(木)	カレーライス (むぎごはん)		(シーフードカレー) かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン いか あさり かいそう ヨーグルト	こめ むぎ バター じゃがいも こま あぶら こむぎこ さとう こまあぶら	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり コーン	671	23.5		
14(金)	わかめうどん (じごなうどん)		しんごぼうと だいすのあまからあげ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ だいす	うどん さとう てんぷん あぶら さとう こま	にんじん ほししいたけ ねぎ ごぼう たけのこ キャベツ きゅうり	616	25.2		
17(月)	むぎごはん		さいのくになっとう さいのくにくじゃが ちちぶこんにやくサラダ	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく だいす	こめ むぎ じゃがいも しらたき あぶら さとう こんにやく	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ コーン	617	23.8		
18(火)	やさいのうまに どん (むぎごはん)		ねぎみそぎょうざ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび あさりみそ	こめ むぎ あぶら てんぷん こむぎこ もち さとう	たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ こまつな ほししいたけ みかん パイン ねぎ もも りんご しょうが	658	25.3		
19(水)	むぎごはん		おやこに こめこめんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ わかめ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら こめこめん	たまねぎ さやいんげん にんじん きゅうり コーン こまつな みかん	646	25.1		
20(木)	ブルーベリー コッパ (コッパン)		ポークビーンズ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす あぶら	コッパン さとう マーガリン じゃがいも	ブルーベリー レモン たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト キャベツ きゅうり コーン	652	25.4		
21(金)	キムチチャーハン		ししゃもフライ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも	こめ あぶら こまあぶら ワンタン パンこ こむぎこ	にんじん ピーマン ねぎ たまねぎ もやし えのきたけ こまつな はくさいキムチ	576	24.6		
24(月)	むぎごはん のりのつくだに		じゃがいもと とりにくのさっぱり	ぎゅうにゅう のり とりにく だいす	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが こまつな キャベツ もやし にんにく	640	28.8		
25(火)	ナン インド料理		だいすのインドふう グリーンサラダ メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	ナン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん しょうが パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー メロン	626	29.7		
26(水)	むぎごはん		あぶらふのたまごとじ わふうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ わかめ	こめ むぎ おふ じゃがいも あぶら さとう こまあぶら こま	たまねぎ えのきたけ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり だいこん	611	25.0		
27(木)	わかやさんの ガーリックライス		ホキこうそうフライ なつやさいのミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ レンズまめ	こめ あぶら パンこ こむぎこ さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ パセリ スズキニ にんじん にんにく トマト バジル	598	20.4		
28(金)	ジャージャーめん (ちゅうかめん)		はるまき えのきとわかめのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ	ちゅうかめん こま あぶら さとう はるさめ てんぷん こむぎこ あぶら こまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ たけのこ ねぎ もやし ほししいたけ にんにく しょうが こまつな えのきたけ いら	659	23.9		

大好き!さいたま産地産物ウィーク

*ピーナッツ・くるみ・そば・キウイは、給食で出ていません。
*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。

小松菜マークの日
緑区にある「若谷農園」さんの新鮮な小松菜を使用します。