

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					
3(火)	スパゲッティ ミートピーンズ (スパゲッティ)		(スパゲッティ) コーンサラダ アップルパイ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ	熱や力になるもの スパゲッティ あぶら こむぎこ さとう パイシート	体の調子を整えるもの たまねぎ しめじ にんじん しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン りんご	714	26.9
4(水)	清水さん家の新米  はくはん		じゃがいものにくみそソース わふうサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ わかめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こまあぶら こま	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり だいこん みかん	631	22.8
5(木)	ヨーロッパ野菜 活用献立 ツイストパン		あかうおのマヨチーパンこやき ヨーロッパやさいのミネストローネ てづくりゼリー	ぎゅうにゅう あかうお チーズ ウインナー レンズまめ	ツイストパン あぶら マカロニ さとう ゼリー パンこ エッグフリーマヨネーズ	たまねぎ にんじん カーボネロ にんにく カリノケール セロリー なつみかん	691	28.3
6(金)	チャーハン		いかチヂミ  わかめスープ	ぎゅうにゅう やきぶた たまご いか とうふ とりにく わかめ	こめ ごまあぶら あぶら こむぎこ こめこ ごま	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ ニラ こまつな	584	22.3
9(月)	青森県の 郷土料理 ほたてときのこの ごはん		わかさぎフリッター せんべいじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかさぎ あおのり とりにく ほたて	こめ あぶら さとう こむぎこ でんぶん こめこ しらたき せんべい	にんじん しめじ エリンギ ごぼう ねぎ はくさい たまねぎ	633	25.3
10(火)	おやこどん (むぎごはん)		(おやこどんのぐ) いもけんぴ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう たまご とりにく わかめ	こめ むぎ さとう でんぶん さつまいも こま あぶら はちみつ エッグフリーマヨネーズ	にんじん たまねぎ だけのこ ほししいたけ グリーンピース だいこん きゅうり コーン	671	26.0
11(水)	榎本さん家の新米  はくはん		マーボーとうふ  はるさめサラダ ゆめオレンジ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいす みそ	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ さとう ごま	たまねぎ だけのこ ねぎ にんじん こまつな ほししいたけ にんにく しょうが だいこん きゅうり ゆめオレンジ	613	25.3
12(木)	カレーライス (むぎごはん)		(ふゆやさいカレールウ) アーモンドサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パター アーモンド	たまねぎ しょうが にんにく セロリー にんじん きゅうり れんこん だいこん トマト キャベツ	657	22.3
13(金)	ごまとうにゅう タンタンめん (ちゅうかめん)		(ごまとうにゅうタンタンめんじる) あおのりポテト うましおキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう みそ あおのり のり	ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんじん だけのこ ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり にんにく	622	25.8
16(月)	6-1 山口清さんが 考えました! くわいごはん		ぶりのたつたあげ  こまつなとわかめのサラダ  とんじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶり ぶたにく とうふ ぶたにく みそ わかめ	こめ あぶら さとう でんぶん こまあぶら さとう こんにゃく じゃがいも	にんじん さやえんどう こまつな きゅうり コーン だいこん ごぼう ねぎ くわい	687	31.0
17(火)	6-2 上田光希さんが 考えました! ピザトースト		クリームシチュー かぶのサラダ	はっこうにゅう ハム チーズ とりにく ぎゅうにゅう	しょうパン あぶら じゃがいも こむぎこ パター	たまねぎ マッシュルーム にんじん じゃがいも グリーンピース かぶ キャベツ きゅうり コーン	619	26.6
18(水)	6-3 今井咲珠さんが 考えました! ごもくたきこみごはん		ほっけのしおこうじづけ ハムとほうれんそうのおひたし なめこととうふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ほっけ ハム とうふ みそ	こめ さとう あぶら ぶ しらたき	にんじん ごぼう しらたき しいたけ ほうれんそう もやし たまねぎ だいこん にんじん なめこ ねぎ	592	29.2
19(木)	原田さん家の新米  はくはん		かぼちゃひきにくフライ  ゆずかあえ ほうとうじる 	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	こめ パンこ こむぎこ あぶら ほうとう さいとも でんぶん	はくさい キャベツ きゅうり ゆず にんじん たまねぎ ねぎ こまつな かぼちゃ だいこん	621	18.6
20(金)	クリスマス セレクト給食  パエリア 		フライドチキン クリスマスチーズサラダ セレクトケーキ (いちご・チョコ)	ぎゅうにゅう えび いか あさり とりにく チーズ	こめ あぶら こむぎこ クラッカーこ でんぶん さとう ケーキ(たまごいり) (チョコ)	たまねぎ トマト マッシュルーム グリーンピース きゅうり にんにく パプリカ キャベツ フロッコリー コーン (いちご)	651	27.5

*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。

16日(月) くわいご飯

さいたま市は主に緑区と岩槻区で「くわい」が生産されています。「くわい」の大きく長い「芽」が縁起物として、おせち料理などに使われています。ホクホクとした食感が特徴の「くわい」を使って、給食では混ぜご飯を作ります。

16日(月)~18日(水) 6年生 家庭科コラボ給食

6年生が家庭科の授業で考えた献立が登場します。どの献立も「主食、主菜、副菜、汁物・飲み物」を組み合わせた栄養バランスのよい献立です。

20日(金) セレクト給食

いちごケーキとチョコケーキから、自分でどちらかを選ぶ「セレクト給食」です。お楽しみに！