



学校給食予定献立表



曜	献立名			主な食品			栄養価	
	主食	牛乳	おかず	血や肉をつくる	働く力や体温になる	体の調子を整える	エネルギー	たん白質
3月	<div>ぶんか</div> <div>文化の日</div>							
4火	おっきりこみうどん (じこなうどん)	牛乳	みそポテト からしあえ	ぎゅうにゅう とりくに なまあげ		めん(こむぎこ) さといも ごまあぶら さとう でんぶ じゃがいも あぶら	674	21.0
5水	フランス食文化の給食 フレンチトースト (しよくパン)	牛乳	ポトフ パリジャンサフダ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ウインナー ハム チーズ		パン(こむぎこ マーガリン さとう) はちみつ こなごとう あぶら じゃがいも	633	26.3
6木	ジャコわかめ ごはん	牛乳	ホキのわなしソースかけ つつみこ	ぎゅうにゅう チリメンジャコ ホキ ぶたにく	わかめ	こめ あぶら じゃがいも こんにやく こむぎこ	629	24.5
7金	<div>しゅうがく</div> <div>就学時健診</div>							
10月	はくはん	牛乳	マーボー豆腐 ナムル りんご	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく		こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぶ ごま ラー油	640	24.4
11火	はちみつパン	牛乳	ポテトのミートソース ブロッコリーとエリンギの サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ようにく(ひつじ) とりくに		パン(こむぎこ はちみつ ショートニング さとう) あぶら でんぶ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	644	23.8
12水	はくはん	牛乳	おはなし給食 あつあげのすきに シラスとわかめの あえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ シラス なまクリーム	わかめ	こめ こんにやく さとう あぶら さつまいも はちみつ	613	23.4
13木	エコまい さいのくになっとう	牛乳	北区統一献立 にくじゃが こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく なまあげ かっおぶし		こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう	609	27.4
14金	<div>けんみん</div> <div>県民の日</div>							
17月	ひがしまつやま やきとりごはん	牛乳	サバのしおやき まゆだまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく サバ とりくに なんと		こめ さとう ごまあぶら ごま しょうしんこ でんぶ さといも	630	25.2
18火	くろパン	牛乳	おはなし給食 さいのくにシチュー こまつなわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりくに しろはなまめ なまクリーム	わかめ	パン(こむぎこ こくとう マーガリン でんぶ) さつまいも あぶら さとう ごま	637	24.6
19水	いわつきとうふラーメン (ホットちゅうかめん)	牛乳	シシャモのおちやのは なめたけあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく なんと シシャモ ツナ		めん(こむぎこ) さとう ごまあぶら パンこ でんぶ あぶら	601	27.4
20木	<div>しきょうけんけん</div> <div>市教研研修大会</div>							
21金	はくはん	牛乳	ゼリーフライ こまつなツナあえ かわじまごじる	ぎゅうにゅう おから たまご ツナ だいず あぶらあげ		こめ じゃがいも あぶら こむぎこ さといも	673	22.3
24月	<div>きんろうかんしゃ</div> <div>勤労感謝の日のふりかえ休日</div>							
25火	はくはん	牛乳	おはなし給食 ピーズカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ ようにく(ひつじ)ツナ あかいんげんまめ	こんぶ わかめ おごり しろとさかのり	こめ じゃがいも あぶら さつまいも こむぎこ	615	22.2
26水	まっちゃあげパン (コッペパン)	牛乳	ポークピーズ ごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず		パン(こむぎこ マーガリン さとう) グラニューとう じゃがいも あぶら ごま	676	25.8
27木	さつまいもひじきの まぜごはん	牛乳	モーカガーリックたつた とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく モーカ とうふ	ひじき	こめ さつまいも あぶら でんぶ こんにやく	602	26.3
28金	ふきよせごはん	牛乳	さといものうまに くわいのおからあげ みかん	ぎゅうにゅう とりくに イワシ アジ ソーセージ		こめ さといも あぶら さとう でんぶ ごまあぶら	632	24.8
学校給食給与栄養目標量 650kcal 20.5～32.2g ※材料などの都合により変更する場合がありますのでご了承ください。							エネルギー	たん白質
<div>...</div> <div>郷土料理(4日、6日、13日、17日、18日、21日、28日:埼玉県)</div>							625 Kcal	24.9 g

...

(5日:「フランス食文化の給食」)

...

おはなし給食(12日:わかつたさんのスイートポテト)

...

北区統一献立(13日:彩の国納豆、肉じゃが、小松菜のお浸し)

...

おはなし給食(18日:こまつたさんのシチュー)

...

おはなし給食(25日:こまつたさんのカレー)