



日 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	働き力や体温になる	体の調子を整える	エネルギー	たん白質	
1 金	フランス食文化の給食 ソフトフランスパン	ボトフ みかんグループ	パリジャンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ハム チーズ とうにゅう だいず		パン(こむぎこ ショートコング さとう) あぶら じゃがいも こめこ みずあめ でんぷん	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ かぶのは セロリー カリーノケール カリフローレ みかん レモン	653	24.4
4 月	<b>文化の日</b> <b>ひりかえ休日</b>								
5 火	えこまい さいのくになっとう	にくじゃが こまつなのおひたし		ぎゅうにゅう だいず ぶたにく なまあげ かつおぶし	こんぶ	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく	たまねぎ にんじん さやえんどう こまつな もやし とうもろこし	623	28.2
6 水	おっきりこみうどん (じこなうどん)	しやりしやりだいがく ひじきのちゅうかあえ		ぎゅうにゅう おりにく なまあげ だいず ツナ	ひじき	めん(こむぎこ) あぶら さとう でんぷん さといも さつまいも ごま ごまあぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しいたけ こまつな	665	24.0
7 木	かみかみごはん	<b>いい歯の日</b> わかサギフライ つみっこ みかん	ワカサギ	ぎゅうにゅう だいず シラス ワカサギ ぶたにく		こめ むぎ さとう こむぎこ パンこ こめこ あぶら じゃがいも こんにやく でんぷん	だいこん ねぎ にんじん しめじ こまつな みかん	609	22.5
8 金	<b>就学時健診</b>								
11 月	エコまい	にくどうふ みそポテト こまつなとツナのサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ツナ		こめ こんにやく あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ こまつな	693	26.8
12 火	バターロールパン	チキンピーズ カリポリサラダ ヨーグルト		ぎゅうにゅう スキムミルク クリーム とりにく だいず ヨーグルト		パン(こむぎこ マーガリン さとう) じゃがいも あぶら でんぷん グラニューとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト グリーンピース ごぼう だいこん アスパラガス	660	27.8
13 水	ひがしまつやま やきとりごはん	イカのこくとうかりんあげ はるさめスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく イカ とりにく		こめ あぶら さとう ごまあぶら ごまくるざとう はちみつ じゃがいも はるさめ	にんにく しょうが ねぎ りんご たまねぎ にんじん えのきだけ	597	26.4
14 木	<b>県民の日</b>								
15 金	はくはん こまつなふりかけ	サバのおおきき まめだまじる		ぎゅうにゅう シラス サバ とりにく とうふ なた	わかめ	こめ ごまあぶら ごま じょうしんこ でんぷん さといも	こまつな にんじん しめじ	658	25.5
18 月	はくはん	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 ツナ だいず あぶらあげ		こめ じゃがいも こむぎこ あぶら でんぷん みずあめ さといも	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう こまつな キャベツ だいこん しいたけ ずいき	640	21.2
19 火	くろパン	<b>おはなし給食</b> てつカルまんじゅう じゃがバター トマトスープ		ぎゅうにゅう スキムミルク ぶたにく クラ エビ ホタテ ベーコン		パン(こむぎこ マーガリン こくとう ビートとう でんぷん) こむぎこ こんにやく さとう じゃがいも バター あぶら	キャベツ ねぎ しょうが たまねぎ にんじん にんにく トマト パセリ	631	28.7
20 水	あおないり チャーハン	あげぎょうざ ポリポリめんのあえもの		ぎゅうにゅう ぶたにく スケソウダラ かつおぶし だいず		こめ あぶら こむぎこ でんぷん ごまあぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな キャベツ にら かぼちゃ	574	20.8
21 木	やきおにぎり	<b>南蛮研究の南蛮給食</b> とりにくのからあげ よりのみかんゼリー		ぎゅうにゅう カツオ とりにく	こんぶ	こめ でんぷん あぶら さとう	しょうが みかん	549	22.8
22 金	ふかやねラーメン (ホットちゅうかめん)	カルシウムピーズ なめたけあえ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちりめんじゃこ ツナ	わかめ	めん(こむぎこ) あぶら ごまあぶら でんぷん さとう	しょうが にんにく もやし ねぎ にんじん こまつな キャベツ えのきだけ	623	29.3
25 月	はくはん	スープカレー パンパンサラダ		ぎゅうにゅう とりにく		こめ じゃがいも ココア あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう でんぷん さつまいも	たまねぎ にんじん りんご セロリー にんにく しょうが かぼちゃ トマト キャベツ ブロッコリー	619	22.1
26 火	はくはん	スケソウダラのたつたあげ とんじる		ぎゅうにゅう スケソウダラ かつおぶし ぶたにく とうふ		こめ でんぷん あぶら こんにやく	キャしょうが ベツ にんじん こまつな だいこん ねぎ ごぼう	579	28.2
27 水	ふきよせごはん	さんがやき はくさいスープ		ぎゅうにゅう とりにく アジ ソーセージ		こめ さつまいも あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんじん しょうが にんにく ねぎ はくさい こまつな たまねぎ	603	26.9
28 木	シーフード スパゲティ	わかめスープ てづくりアップルパイ		ぎゅうにゅう スケソウダラ ウインナー イカ アサリ エビ ホタテガイ アジ ちりめんじゃこ カツオ たまご	わかめ こんぶ	スパゲティ(こむぎこ) オリーブゆ バター じゃがいも あぶら さとう グラニューとう マーガリン	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが あかとうがらし マッシュルームえのきだけ りんご	642	28.9
29 金	ツイストパン	クリームシチュー くわいのからあげ さいたま カリフローレサラダ		ぎゅうにゅう スキムミルク とりにく クリーム		パン(こむぎこ ショートコング さとう) ココア じゃがいも あぶら でんぷん パームゆ	たまねぎ にんじん はくさい くわい カリフローレ キャベツ とうもろこし アスパラガス	671	24.5

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。

★…行事食(7日:いい歯の日、24日:和食の日)

★…郷土料理(6、7、11、13、15、18、21、22、29日:埼玉県)

…(1日「フランス食文化の給食」)

…おはなし給食(19日「怪盗レッド」のじゃがバター、「十年屋」のトマトスープ)