

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価 <small>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)</small>
	主食	牛乳	おかず	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえる	
2(月)	むぎごはん 		たにんどん ごまずあえ きよみオレンジ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん さとう ごま	たまご ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース こまつな キャベツ もやし きよみオレンジ	563 23.4
3(火)	ひなずし 		ひなまつりこんだて さわらのたつたあげ すましじる ひなあられ	こめ さとう ごま でんぷん あぶら ふ ひなあられ	えび たまご さわら とうふ わかめ	しいたけ かんぴょう にんじん れんこん さやえんどう だいごん にんじん えのきだけ なばな	611 26.2
4(水)	むぎごはん 		うましおにくじゃが ゆずマヨサラダ	こめ むぎ あぶら あぶら じゃがいも しらたき あぶら ソイマヨネーズ さとう	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こねぎ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ゆず	512 17.5
5(木)	むぎごはん 		にほんのきょうどりょうり：かながわけん よこすかいかいこんカレー ゆでたまご てづくりふくじんづけ	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ あぶら さとう ごま	ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ きゅうり だいごん れんこん しょうが	604 25.7
6(金)	コッペパンスライス 		じばさんぶつ：かりーノケール セルフツナドッグ かりーノケールやろせオリースープ おまめのデザート	コッペパンスライス ソイマヨネーズ こむぎこ こむぎこ さとう ごま バター	まぐろ ぶたにく とりにく しろはなまめ たまご なまクリーム	たまねぎ きゅうり たまねぎ にんじん かりーノケール キャベツ セロリ	659 25.1
9(月)	キムタクごはん 		ジャンボしゅうまい ワンタンスープ	こめ あぶら こむぎこ ワンタン あぶら	ぶたにく ぶたにく とりにく	にんじん ねぎ キムチ たくあん たまねぎ にんじん たまねぎ もやし ねぎ チンゲンサイ しょうが	550 23.6
10(火)	じごなうどん 		きょうふうたぬきごちうどん ささかまのてんぷら ほろキャベツのごまみそあえ	じごなうどん さとう でんぷん こむぎこ こめこ あぶら さとう ごま	とりにく あぶらあげ ちくわ ささかまほこ みそ	にんじん しいたけ ねぎ しょうが キャベツ もやし こまつな	549 26.9
11(水)	こぎつねずし 		ニギスのこめこいそペフライ けんちんじる	こめ さとう あぶら あぶら こめこ あぶら じゃがいも あぶら こんにやく	ぶたにく あぶらあげ ニギス あおのり あぶらあげ とうふ	にんじん かんぴょう さやえんどう だいごん にんじん ごぼう ねぎ こまつな	560 21.0
12(木)	いちごあげパン 		せかいのきょうどりょうり：ジョージア シュクメルリ ほうれんそうサラダ <small>*必要な量を特許してください</small>	フラワーロール さとう あぶら こむぎこ あぶら バター さとう あぶら	とりにく しろはなまめ チーズ きゅうりゅう	にんにく たまねぎ しめじ グリンピース ほうれんそう キャベツ コーン	586 21.6
13(金)	まみやひかびかごはん 		じどうさくせいこんだて：6-3 たらのレモンバターやき くだくさんみそしる まりほしいこんときゅうりのおすサラダ	こめ バター でんぷん じゃがいも こんにやく あぶら あぶら さとう	たら ぶたにく みそ	レモン たまねぎ にんじん ねぎ まりほしいごん もやし きゅうり	536 27.8
16(月)	ナン 		せかいのきょうどりょうり：インド バターチキンカレー インドカレーやさんのサラダ ミニとうにゅうプリン	ナン じゃがいも こむぎこ バター さとう あぶら	とりにく チーズ ヨーグルト きゅうりゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン にんじん にんにく	591 25.3
17(火)	たきこみごはん 		じどうさくせいこんだて：6-2 ツナいりたまごやき みそしる かいそうサラダ	こめ さとう あぶら こんにやく さとう あぶら じゃがいも あぶら さとう ごま	とりにく あぶらあげ たまご まぐろ わかめ みそ かいそう	にんじん ごぼう しいたけ こねぎ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ コーン	562 26.2
18(水)	デニッシュペストリー 		ジョア はるやさいのうにゅうクリームスープ ひじきのマリネ	デニッシュペストリー (たまごふしよ) スパゲッティ こむぎこ あぶら さとう あぶら	とりにく しろはなまめ ゼラチン ひじき	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ たけのこ グリンピース きゅうり だいごん	567 21.6
19(木)	せきはん ごましお 		ぞつぎょうおいわいこんだて とんかつ・ポイルキャベツ こんさいのみそしる ミルクケーキ	もちごめ ごま こむぎこ あぶら じゃがいも あぶら ミルクケーキ (たまごにゅうしよ)	あずき ぶたにく なると とりにく みそ	キャベツ ごぼう にんじん ねぎ こまつな	684 25.5

- ☆ 献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。
- ☆ 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。
- ☆ スプーン・フォーク以外の日は、おはしをわすれないようにしましょう。

6日は、スープさいたま市産のヨーロッパ野菜「かりーノケール」を使います。



13日は、西区の原田さんのおいしいお米「コシヒカリ」を使います。