

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	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	おもにからだのちようしをととのえる	
7(木)	むぎごはん		あじつゆり(ぬまびよん) かつおのしんたまソース みそけんちんじる	こめ むぎ あぶら でんぶん あぶら さとう じゃがいも こんにやく あぶら	のり かつお とうふ みそ	にんにく たまねぎ だいこん ごぼう にんじん こまつな ねぎ	596 29.7
8(金)	チキンライス		55しゅうわんおいおいこんだて オムレツ マカロニスープ クレープ(みかん)	こめ あぶら あぶら マカロニ クレープ(たまごにゆうふしよう)	とりにく オムレツ ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース トマト にんにく セロリ たまねぎ にんじん だいこん こまつな キャベツ	513 23.2
11(月)	むぎごはん		チンジャオオロスどん ちゅうかふうコースープ	こめ むぎ あぶら あぶら さとう でんぶん でんぶん あぶら	ぶたにく ベーコン わかめ	ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ コーン たまねぎ えのきだけ チンゲンサイ	562 24.1
12(火)	こどもパン(スライス)		ハンバーグのケチャップに やさしいスープ ヨーグルト	こどもパンスライス あぶら じゃがいも	ハンバーグ(たまごにゆうふしよう) ベーコン とりにく ヨーグルト	トマト キャベツ にんじん たまねぎ コーン しめじ こまつな	598 26.2
13(水)	むぎごはん		てっかみそ あぶらふのたまごとし のりずあえ	こめ むぎ あぶら あぶら さとう じゃがいも あぶら さとう あぶらふ	だいず みそ とりにく たまご なまあげ のり	たまねぎ えのきたけ にんじん グリーンピース こまつな もやし キャベツ	596 24.8
14(木)	キムチチャーハン		せかいのりょうり:かんこく きびなごフライ トックスープ	こめ むぎ あぶら あぶら こむぎこ トック あぶら	やきぶた きびなごフライ(たまごにゆうふしよう) とうふ とりにく わかめ	たまねぎ にんじん こまつな	544 24.2
15(金)	むぎごはん		こまつなのふりかけ しんじゃがいものそぼろに からしあえ	こめ むぎ あぶら あぶら じゃがいも さとう でんぶん	ちりめんじゃこ ぶたにく	こまつな たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース キャベツ もやし	589 21.6
18(月)	あざりとあおなまぜごはん		しゅんのしよくせいこんだて アジフライ わかたけじる	こめ あぶら あぶら しらたまふ	あさり あぶらあげ アジフライ(たまごにゆうふしよう) とうふ わかめ	にんじん こまつな たけのこ ねぎ	520 22.7
19(火)	はらださんのピカピカご飯		にほんのきょうどりょうり:ぎふけん けいちゃん きゅうりとくあんのあえもの れいとうみかん	こめ あぶら あぶら ごま	とりにく みそ	にんにく もやし にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ たくあん きゅうり みかん	555 24.2
20(水)	さやまっちゃんミルクあげパン		ポトフ ひじきのマヨサラダ	こめこップパン さとう あぶら あぶら じゃがいも さとう ソイマヨネーズ	スキムミルク ぶたにく ひじき	まつちや だいこん こまつな キャベツ たまねぎ にんじん セロリ にんじん きゅうり コーン れんこん	585 21.5
21(木)	むぎごはん		ソイドん みそしる そくせきづけ	こめ むぎ あぶら さとう あぶら じゃがいも	だいず ぶたにく ベーコン あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ にんじん しゅんぎく たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん	621 27.3
22(金)	ロールパン		スパゲッティポリリタン ツナとレモンのサラダ アセロラゼリー	ロールパン スパゲッティ あぶら あぶら さとう アセロラゼリー	ウイナー ゼラチン まぐろみずに	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト キャベツ きゅうり にんじん レモン	593 20.8
25(月)	むぎごはん		しおマーボーどうぶ くまわかめのピリからあえ	こめ むぎ あぶら あぶら でんぶん あぶら さとう	ぶたにく とうふ くまわかめ	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし にんにく	560 24.6
26(火)	ハニートースト		チキンのとうにゆうクリームに ピーズサラダ	しよくパン パター さとう はちみつ あぶら じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	とりにく とうにゆう レッドキドニー だいず	にんじん キャベツ たまねぎ グリーンピース むきえだまめ きゅうり たまねぎ	621 25.5
27(水)	ホットちゅうかめん		タンメン さいのくにらまんじゅう ちゅうかきゅうり	ホットちゅうかめん あぶら でんぶん さとう あぶら ごま こめ むぎ あぶら	ぶたにく さいのくにらまんじゅう(たまごにゆうなし)	しょうが きくらげ にんじん キャベツ しいたけ ねぎ チンゲンサイ きゅうり にんにく しょうが	520 24.0
28(木)	むぎごはん		おやこどん しんごぼうのあまからあげ おかかあえ	さとう でんぶん でんぶん こめこ あぶら さとう	たまご とりにく かつおぶし	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ さやえんどう ごぼう こまつな もやし キャベツ	601 25.4
29(金)	むぎごはん		うんどうかいおうえんこんだて カレー・とんかつ つくりぶくじんづけ かわちばんかん	こめ むぎ あぶら じゃがいも あぶら さとう ごま	とりにく とんかつ(たまごにゆうふしよう)	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ トマト きゅうり だいこん れんこん しょうが かわちばんかん	699 26.6

- ☆ 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。
- ☆ 調味料は記載しておりません。
- ☆ 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。
- ☆ 埼玉県、さいたま市産の食品を太字にしています。

19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。

「こまつな」は緑区の若谷さんが育ててくれた新鮮な地場産物を使用します。  
そして今の時期しか味わえないのみずみずしくあまい「新たまねぎ」も若谷さんのお野菜です♪

