

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	働くかや体温になる食品(きいろ)	血や肉を作る食品(あか)	体の調子をよくする食品(みどり)	
1(金)	★かいこうきねんび おいわいこんだて★ てまぎすし・のり		スティックなつとう・いかぼろたつたあげ スティックたまごやき スティックきゅうり おいわいすましじる	こめ(ずゆし) あぶら	ぎゅうにゅう なつとう たまご のり とうふ なると わかめ	きゅうり えのきたけ にんじん こねぎ	622 22.8
5(火)	★せかいのりょうり オーストリア★ くるパン		グーラッシュ カントリーサラダ	くるパン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく セロリー トマト キャベツ きゅうり だいこん レモン コーン	608 22.7
6(水)	キムたまどん		はるさめサラダ	こめ さとう あぶら でんぶん はるさめ こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ だいこん きゅうり こまつな	589 22.3
7(木)	★いいのはひ ごはん		かみかみだこメンチ かむかむおかに わかめとさつまいものみそじる	こめ あぶら さとう こんにゃく さつまいも	ぎゅうにゅう たこメンチ さつまいも かつおぶし わかめ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん さやいんげん えのきたけ ねぎ こまつな	647 22.5
8(金)	♥おつきりこみうどん		♥みそポテト こんにゃくサラダ	じこなうどん さといも さとう じゃがいも こむぎこ あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	641 21.1
11(月)	ごはん さいのくになつとう		さいのめくみにくじゃが こまつなごまあえ	こめ あぶら さとう じゃがいも しらたき こま	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ	646 24.1
12(火)	♥かてめし		さばのけんさんゆずたつたあげ ♥まゆたまじる	こめ こんにゃく さとう あぶら かたくりこ しらたまもち さといも	ぎゅうにゅう あぶらあげ さば とりにく なると	ずいき ほししいたけ にんじん しめじ こまつな ゆず	683 23.2
13(水)	★としよとコラボ★ しよくパン		キャベツ入りメンチカツ ほんからとびだせ! かぼちゃスープ サンドイッチつくろうのポテトサラダ	しよくパン あぶら じゃがいも エッグカツ さとう	ぎゅうにゅう メンチカツ ベーコン しるはなめめ とうにゅう	たまねぎ かぼちゃ きゅうり にんじん コーン	673 22.8
15(金)	♥ひがしまつやま やきとりごはん		♥ゼリーフライ ♥かわじまごじる	こめ さとう こまあぶら あぶら さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ゼリーフライ だいず	にんにく しょうが ねぎ にんじん だいこん ほししいたけ ずいき こまつな	617 22.4
18(月)	ごはん		タッカルビ チョレギサラダ	こめ さとう トッポギ あぶら でんぶん こまあぶら こま	ぎゅうにゅう とりにく わかめ のり	しょうが にんにく ほくさい にんじん たまねぎ ほくさい ねぎ にら キャベツ きゅうり こまつな	628 22.9
19(火)	★しよくいくのひ★ ケールいりやきにくチャーハン		あげしゅうまい わかめスープ	こめ さとう こまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい とうふ とりにく わかめ	にんにく しょうが ねぎ カリフラワー えのきたけ にんじん たまねぎ	599 23.2
20(水)	ヨーロッパやさいのスパゲッティ		ハニーマスタードサラダ こめこのガトーショコラ	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら はちみつ ガトーショコラ	ぎゅうにゅう ベーコン まくらつツパ	たまねぎ にんにく トマト カーボネロ コールラビ カリフローレ キャベツ にんじん コーン きゅうり	684 23.6
21(木)	さいたまけんさんキャロットパン		さいのくにスープ あきいろポンチ	キャロットパン あぶら でんぶん はるさめ ぶどうゼリー りんごゼリー	ぎゅうにゅう にくだんご	にんじん ほくさい こまつな ねぎ しめじ りんご もも なし みかん	600 19.1
22(金)	★24日は わしよくの日 ごはん		カレイのいろどりソース もみじのすましじる きのこいりおひだし	こめ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう かわい わかめ とうふ かまぼこ	なす あかピーマン きピーマン たまねぎ えのきたけ こねぎ こまつな もやし キャベツ にんじん しめじ	583 22.6
25(月)	ごはん		にくどうふ こますあえ	こめ しらたき あぶら さとう こま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ こまつな キャベツ もやし	595 25.3
26(火)	★シェフもろうしよく★ 台湾風黒胡椒炒飯 (たいわんふうくわくしよくチャーハン)		麻婆豆腐(マーボー豆腐) 粟米湯(スーミータン) 杏仁豆腐(あんじん豆腐)	こめ さとう あぶら でんぶん こまあぶら ラーゆ アンゴンドワフ	ぎゅうにゅう やきぶた なると とうふ ぶたにく たまご	たまねぎ あかピーマン あかピーマン にんにく ねぎ コーン チンゲンサイ しょうが	678 29.2
27(水)	♥ふかやねぎラーメン		こざかないりまつばいも だいこんとブロッコリーのサラダ	こまあぶら さつまいも あぶら こまあぶら さとう はちみつ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ にほし	しょうが にんにく もやし ねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー きゅうり だいこん	599 22.3
28(木)	さやまっちゃあげパン		とうふのスープに コーンサラダ	コッペパン あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ほたて	まっちゃ たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ キャベツ きゅうり コーン	597 21.8
29(金)	こえどカレー		カリフローレのサラダ	こめ カレールウ あぶら さつまいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト カリフローレ キャベツ きゅうり	621 19.5

♥は、埼玉県の郷土料理や名物料理です。

### ●主な加工品一覧表

日	加工品	成分
7(木)	かみかみだこメンチ	スケウダラすり身、キャベツ、たご、馬鈴薯でん粉、砂糖、食塩、発酵調味料、紅しょうが、アオサ粉、パン粉、小麦粉、大豆たん白、とうもろこし澱粉、菜種油、食塩、水
13(水)	キャベツ入りメンチカツ	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、パン粉、食塩、胡椒、砂糖、パン粉、小麦粉、でん粉(とうもろこし)、加水
15(金)	ゼリーフライ	おからパウダー、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、玉ねぎ、にんじん、食塩
19(火)	あげしゅうまい	豚肉、たまねぎ、鶏肉、豚脂、でん粉、小麦粉、グリーンピース、砂糖、清酒、しょうゆ、食塩、なたね油、チキンエキス調味料、香辛料、大豆粉、調味料(アミノ酸等)、加工でん粉、水
20(水)	こめこのガトーショコラ	豆乳、砂糖、米粉、植物油、ココアパウダー、水溶性食物繊維、カカオマス、加工デンプン、膨張剤、ピロリン酸第二鉄
26(火)	杏仁豆腐	果糖ぶどう糖液糖、水あめ、豆乳加工品、ももピューレー、あんず濃縮果汁、ドロマイト、増粘多糖類、加工でん粉、酸味料、乳酸Ca、クエン酸、アトリエム、香料、着色料、水

◇献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

※紙の献立表が必要な場合は担任にお知らせください。