

日 (曜)	献立名			主な食品			栄養価
	主食	牛乳	おかず	細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)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
4(火)	★むしばよぼうデー★ かむかむキムチライス		きびなごのかりかりフライ トックスープ	こめ あぶら ごまあぶら トック	ぎゅうにゅう やきぶた あさり まひなごフライ とりにく	ほくさいキムチ えだまめ ねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ たまねぎ にんじん	617 25.6
5(水)	ごはん		だいこんとこんにゃくのかむかむに ごまじょうゆあえ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	だいこん にんじん こまつな キャベツ もやし コーン	627 24.3
6(木)	★うめひ★ うめとわかめの かむかむごはん		さばのたつたあげ とんじる	こめ あぶら かたくりこ こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう わかめ さば ぶたにく とうふ みそ	うめ しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	649 23.3
7(金)	ごはん		いかのかむかむチリソース かむかむくきわかめサラダ	こめ あぶら さとう かたくりこ くきわかめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう いか とうふ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが もやし こまつな えのきだけ	628 23.5
10(月)	★ミルクキャラメルの日★ キャラメルあげパン		しろいんげんまめのかむかむスープ にんじんとブロッコリーのサラダ	コッペパン あぶら さとう しろいんげんまめ オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン しょうが ほたて	キャベツ たまねぎ だいこん にんじん チンゲンサイ コーン パセリ にんにく	583 19.3
11(火)	さんさいうどん		だいずとごさかなのおおりのふうみ だいこんときゅうりのあさづけ	じこなうどん さとう こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なると だいず にほし あおりの	にんじん ねぎ しめじ わらび みずな えのきだけ やまうど なめこ たけのこ しいたけ だいこん きゅうり	586 25.6
12(水)	ごはん		なまあげのすきに ごますあえ れいとうみかん	ごはん じゃがいも さとう あぶら こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ もやし みかん	667 24.8
13(木)	フラワーロールパン		ほたてとアスパラのソイクリームに わかめサラダ	フラワーロール あぶら じゃがいも ホワイトル ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ほたてがい とりにく わかめ とうにゅう	にんじん アスパラガス たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	592 22.8
14(金)	ごはん		やさいのうまに のりすあえ	こめ さとう こんにゃく じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく のり	ごぼう にんじん たけのこ こまつな もやし キャベツ	593 23.1
17(月)	さいたまけんさんぶたにくの スタミナうどん		やさいとぎょうざのスープ	こめ さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ずいじょうざ	たまねぎ ねぎ にんにく にら にんじん もやし チンゲンサイ えのきだけ	588 23.3
18(火)	ライスボール (県産小麦・米粉使用パン)		まめとソーセージのトマトに スイスチャードサラダ	ライスボール じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ウィナー だいず ひよこめ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト スイスチャード キャベツ きゅうり コーン	669 26.2
19(水)	★食育の日★ ごはん		たらのさやまちゃフライ ちちぶこんにゃくサラダ さいたまのめぐみたっぷりみそしる	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう たらフライ あぶらあげ とうふ みそ	にんじん だいこん しめじ こまつな ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	619 25.1
20(木)	ごはん		さいのくになっとう うましおにくじゃが こまつなのおひたし	こめ あぶら じゃがいも しらたき ごまあぶら	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こねぎ こまつな キャベツ もやし	635 23.9
21(金)	わかやさんちの しんたまねぎ たっぷりハヤシライス		かいそうサラダ	こめ あぶら チョークラスソース ハヤシルゴ ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうソース	たまねぎ セロリー にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン	602 21.8
24(月)	ごはん		いわしのうめに けんちんじる かおりづけ	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう いわし とうふ	うめ だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのきだけ キャベツ きゅうり にんじん しょうが	574 21.8
25(火)	いわつきとうふうラーメン		あげしゅうまい はるさめサラダ	ホトトギス あぶら かたくりこ はるさめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ しゅうまい	しょうが にんじん ねぎ だいこん きゅうり こまつな	629 26.9
26(水)	★きょうどりょうり みやざきけん★ ごはん		チキンなんばん ざぶじる ひゅうがなつゼリー	ごはん あぶら さとう かたくりこ ひゅうがなつゼリー タルタルソース	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ かまぼこ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ こねぎ	685 25.9
27(木)	★だいのうのこフォーラム★ だいまいりかむかむドライカレー		フレンチサラダ	こめ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん ごぼう あおピーマン にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり コーン	587 22.6
28(金)	★せかいのりょうり インドネシア★ ナシゴレン		ルンピア ソト・アヤム	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく はるまき	にんじん たまねぎ あおピーマン あおピーマン にんにく しょうが もやし キャベツ チンゲンサイ ねぎ	590 26.0

歯と口の健康週間

地場産物強化ウィーク

日	料理	成分
4(火)	きびなごのかりかりフライ(乳、卵、小麦不使用)	きびなご、還元水飴、たん白加水分解物、砂糖、しょうが、食塩、発酵調味料、じゃがいも、でんぷん、米粉パン粉、玄米粉、植物油、食塩、酵母エキス、香辛料、揚げ油、水
17(月)	水餃子(ごま不使用)	キャベツ、豚肉、鶏肉、豚脂、ねぎ、しょうがペースト、植物油、みりん、清酒、小麦粉、ミックス粉、植物性たん白、大豆粉、水、調味料
19(水)	たらの狭山茶フライ(乳、卵、小麦不使用)	たら、小麦粉、パン粉、緑茶、食塩、こしょう、水
25(火)	しゅうまい(ごま不使用)	豚肉、たまねぎ、鶏肉、豚肉、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、加工でん粉、水
26(水)	プラントベースタルタルソース(卵不使用)	植物油、ピクルス、砂糖、醸造酢、豆乳、食塩、乾燥たまねぎ、粉末状植物性たん白、香辛料、かぼちゃパウダー、酵母エキスパウダー、増粘剤、調味料、香辛料抽出物、カロテノイド色素
28(金)	ルンピア ※はるまき	豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、植物油、豚脂、しょうゆ、はるさめ、でん粉、しょうがペースト、小麦粉、ポークブイヨン、ショートニング、ポークエキス、発酵調味料、酵母エキス、砂糖、乾燥しいたけ、たん白加水分解物、香辛料、小麦粉、植物油、米粉、粉あめ、ショートニング、食塩、ソルビトール、クエン酸Na、乳化剤、増粘剤、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。