

日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価	
1 (木)	<p>1年生のみなさんは さやむき体験をします</p> <p>かんさいふう かけうどん</p> <p>そらまめの しおゆで</p> <p>ぎゅうにゅう かきあげ</p>	かんさいふう かけうどん	うどん だし昆布 けずり節 とりにく 酒 干しいたけ 油揚げ なたとみりん しお しょうゆ ねぎ ほうれんそう	熱量 623 kcal	
		かきあげ	たまねぎ にんじん ごぼう さつまいも ちりめんじゃこ 小麦粉 たまご しお ベーキングパウダー 油	蛋白質 26.1 g	
2 (金)	<p>キムチピビンバ</p> <p>たまごスープ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	キムチピビンバ	米 むぎ 油 にんにく ねぎ ぶたにく 酒 しょうゆ テンメンジャン でんぶん キムチ ごま油 にんじん ほうれん草 もやし しょうゆ さとう ごま油 酢 たまご コチュジャン	熱量 614 kcal	
		たまごスープ	けずり節 とりにく とうふ ねぎ ほうれんそう 酒 しょうゆ しお でんぶん たまご	蛋白質 32.4 g	
5 (月)	<p>かむかむこんだて</p> <p>いわしのかみかみどん</p> <p>しらたまポンチ</p> <p>ショア</p> <p>かむかむサラダ</p>	いわしのかみかみどん	米 きび いわし(開き) でんぶん 油 酒 さとう しょうゆ はちみつ ごま みりん	<p>太字はとくに よくかんで たべよう</p>	熱量 567 kcal
		かむかむサラダ	糸こんにゃく ひじき こまつな にんじん 油 酢 しお しょうゆ さとう ごま キャベツ		蛋白質 26.6 g
		しらたまポンチ	白玉もち みかん 黄桃 パイン はちみつ ワイン さとう		蛋白質 26.6 g
6 (火)	<p>とりごぼうバーグ</p> <p>こふきいも</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>たもぎだけの スープ</p>	こうめごはん	米 むぎ 酒 だし昆布 カリカリ梅 ゆかり 刻みのり	熱量 568 kcal	
		とりごぼうバーグ	ごぼう 油 とり肉 ひじき ねぎ しょうが たまご しょうゆ しお しょうゆ でんぶん さとう みりん	蛋白質 28.6 g	
		こふきいも	じゃがいも しお こしょう	蛋白質 28.6 g	
		たもぎだけのスープ	鶏がら とりにく 酒 にんじん たもぎだけ たまねぎ しお こしょう しょうゆ こまつな	蛋白質 28.6 g	
7 (水)	<p>ツナポテトースト</p> <p>ポパイスープ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	ツナポテトースト	食パン(たまご不使用) じゃがいも 酢 バター オリーブオイル たまねぎ ツナ ノンエッグマヨネーズ しお こしょう パセリ チーズ	熱量 597 kcal	
		ポパイスープ	鶏がら しょうが にんにく キャベツ とり肉 にんじん 酒 しお こしょう しょうゆ たまご ほうれん草	蛋白質 26.4 g	
8 (木)	<p>☆給食試食会☆</p> <p>スパゲッティ ミートビーンズソース</p> <p>チョコゼリー</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>パリパリサラダ</p>	スパゲッティミートビーンズソース	スパゲッティ(たまご不使用) 油 しょうが たまねぎ にんじん にんにく セロリ ぶたにく ワイン トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 中濃ソース しお こしょう しょうゆ 小麦粉 チーズ だいず	熱量 646 kcal	
		パリパリサラダ	海藻ミックス キャベツ きゅうり エリンギ 油 酢 しお こしょう からし ワンタンの皮 にんじん	蛋白質 21.8 g	
		チョコゼリー	牛乳 さとう ココア かんてん ゼラチン 生クリーム チョコ	蛋白質 21.8 g	
9 (金)	<p>わかめごはん</p> <p>あじのなんばんづけ</p> <p>みそけんちんじる</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	わかめごはん	米 むぎ だし昆布 酒 たきこみわかめ	熱量 635 kcal	
		あじのなんばんづけ	あじ(切り身) でんぶん 油 ねぎ さとう しょうゆ みりん 酢 とうがらし	蛋白質 26.9 g	
		みそけんちんじる	だし昆布 煮干し 油 こんにゃく 干しいたけ にんじん だいこん ごぼう さとも 油揚げ とうふ 酒 しょうゆ みそ こまつな ごま油	蛋白質 26.9 g	
12 (月)	<p>じゃーじゃーめん</p> <p>あじさいゼリー</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ベーコンいため</p>	じゃーじゃーめん	中華めん(たまご不使用) 油 トウバンジャン しょうが にんにく 干しいたけ にんじん ぶたにく たまねぎ たけのこ ごぼう はつちようみそ テンメンジャン しょうゆ さとう でんぶん もやし しお ねぎ 酒 きゅうり	熱量 630 kcal	
		ベーコンいため	ベーコン キャベツ にんじん オリーブオイル しお こしょう	蛋白質 26.9 g	
		あじさいゼリー	クランベリージュース サイダー さとう かんてん グラニュー糖 ワイン はちみつ	蛋白質 26.9 g	
13 (火)	<p>【日本のめめぐり】おきなわ県郷土料理</p> <p>タコライス</p> <p>サーターアンダギー</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ふーチャンプルー</p>	タコライス	米 むぎ ぶたにく たまねぎ 小麦粉 トマトピューレ ケチャップ しめじ マッシュルーム 塩 こしょう 中濃ソース カレー粉 チーズ キャベツ ミノマト(1個)	熱量 733 kcal	
		ふーチャンプルー	ぶたにく 酒 しょうゆ くるまふ たまご しお 油 にんじん いら かつお節 ごま油 しょうゆ もやし	蛋白質 30.8 g	
		サーターアンダギー	小麦粉 ベーキングパウダー たまご くるごとう きびとう 油	蛋白質 30.8 g	
14 (水)	<p>ちりめんレモン ぶりかけごはん</p> <p>メルルーサの タルタルソースやき</p> <p>すましじる</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>フロッコリーのしおゆで</p>	ちりめんレモン ぶりかけごはん	米 むぎ ひじき レモン ちりめんじゃこ さとう しょうゆ 酢 かつおぶし みりん	熱量 580 kcal	
		メルルーサの タルタルソースやき	メルルーサ(切り身) しお こしょう 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ たまご たまねぎ パセリ チーズ	蛋白質 27.0 g	
		すましじる	だし昆布 けずり節 なたと えのき 酒 みりん しょうゆ しお ほうれん草 しょうゆ	蛋白質 27.0 g	
15 (木)	<p>にしよくあげパン (ココア きなこ)</p> <p>いかサラダ</p> <p>ひよこまめの スープ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	にしよくあげパン	コッパン(たまご不使用) 油 きなこ 砂糖 しお ココア 脱脂粉乳	熱量 526 kcal	
		ひよこまめのスープ	鶏がら 油 たまねぎ とり肉 ベーコン ワイン にんじん ひよこまめ キャベツ エリンギ 塩 こしょう ほうれんそう	蛋白質 26.0 g	
		いかサラダ	キャベツ きゅうり にんじん 酢 油 こしょう さとう いか ワイン たまねぎ	蛋白質 26.0 g	

献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。



『彩の国ふるさと給食月間』のため、地域でとれたやさいをたくさんとりいれています



日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
【日本の味めぐり】さいたま県郷土料理				
16 (金)	<p>わだばく コーヒーゼラージュ</p>	にくじらうどん ゼーフライ こんぶづけ りんごいり キャロットチーズケーキ	けずり節 うどん ぶたにく えのき ねぎ しょうが 酒 みりん しょうゆ しお ごまつな 油揚げ じゃがいも おから たまねぎ たまご 小麦粉 パン粉 油 ウスターソース 米粉 キャベツ きゅうり にんじん 塩昆布 塩 とうがらし りんご缶 シナモン レモン にんじん 小麦粉 たまご 干しぶどう ワイン バター 油 ベーキングパウダー クリームチーズ ヨーグルト さとう	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> 本字はさいたまけんのきょうどいろうりととくさんぶつだよ </div> <p>熱量 680 kcal 蛋白質 30.0 g</p>
19 (月)	<p>じぶんでパンにはさみます</p>	キャベツたっぷりメンチカツサンド ポトフ かぼちゃサラダ ぎょうにゅう	子供パン(たまご不使用) ぶたにく とりにく たまねぎ キャベツ 油 しお こしょう オールスパイス たまご パン粉 小麦粉 鶏から とりにく ウイナー じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ 酒 しお こしょう かぼちゃ きゅうり たまねぎ しお こしょう ノンエッグマヨネーズ ワイン 酢	<p>熱量 598 kcal 蛋白質 22.7 g</p>
20 (火)		ぶたキムチどん きゅうりとわかめのすのもの さくらんぼ	米 むぎ ごま油 しょうが ぶたにく 酒 たまねぎ キムチ しょうゆ みりん しお こしょう なら きゅうり わかめ かまぼこ 酢 さとう しお しょうゆ さくらんぼ(2個)	<p>熱量 686 kcal 蛋白質 28.8 g</p>
21 (水)	<p>3年生のみなさんはもぎとり体験をします</p>	ごまだれひやしちゅうか じゃがまるくん えだまめ	中華めん(たまご不使用) ごま油 とりにく 酒 しお もやし きゅうり にんじん トウバンジャン にんにく ねぎ チーマージャン ごま けずり節 じゃがいも しお でんぶん 油 しょうが たまねぎ ぶたにく さとう しょうゆ えだまめ しお	<p>熱量 658 kcal 蛋白質 22.3 g</p>
22 (木)		カレーライス コールスローサラダ カレーライス	米 むぎ しょうが にんにく 油 小麦粉 たまねぎ にんじん じゃがいも ぶた肉 塩 こしょう 鶏から カレー粉 ケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ はちみつ 米粉 キャベツ にんじん きゅうり 酢 しお こしょう さとう	<p>熱量 686 kcal 蛋白質 28.9 g</p>
23 (金)	<p>5年生のみなさんはさやむき体験をします</p>	おかかふりかけごはん とうふのふんわりあげ ナムル とうもろこし	米 むぎ 油 にんじん 油揚げ かつおぶし 酒 みりん しょうゆ ごま とうふ とりにく にんじん 干しいたけ ねぎ 油 たまご でんぶん 酢 切り干し大根 もやし きゅうり なら しょうゆ さとう ごま油 ラー油 にんにく とうがらし トウバンジャン とうもろこし しお	<p>熱量 657 kcal 蛋白質 20.8 g</p>
26 (月)		ひやしごもくうどん (にんじんうどん) ちくわのカレーてん ミニトマト	うどん にんじんうどん けずり節 だし昆布 さとう みりん 酒 しょうゆ 干しいたけ にんじん ごまつな ねぎ 焼きちくわ 小麦粉 カレー粉 たまご 油 ミニトマト	<p>熱量 642 kcal 蛋白質 27.8 g</p>
27 (火)		ピラフ こめこのシチュー ブロッコリーサラダ	米 油 バター たまねぎ セロリ にんじん イカ しお こしょう ワイン しょうゆ 鶏から パセリ 鶏から キャベツ にんじん とりにく じゃがいも たまねぎ ワイン しお こしょう バター 牛乳 生クリーム 米粉 パセリ キャベツ ブロッコリー にんじん 油 酢 しお こしょう	<p>熱量 572 kcal 蛋白質 22.6 g</p>
【世界の料理】フランス料理				
28 (水)		ガーリックフラン チキンのトマトソース ピシソワーズ	ソフトフランスパン オリーブオイル バター にんにく しお パセリ とりにく でんぶん 油 たまねぎ 切り干し大根 ピーマン にんにく ケチャップ トマトピューレ トマト缶 さとう しお こしょう ローリエ ワイン 鶏から じゃがいも たまねぎ 米 バター しお こしょう 牛乳 生クリーム パセリ	<p>熱量 695 kcal 蛋白質 24.8 g</p>
29 (木)		ツナこんぶごはん とりにくのユーリンソース だいこんのハリハリづけ ミルクプリン(ピ-チ-ス)	米 むぎ ツナ 塩昆布 しょうが 酒 みりん しお とりにく しお こしょう しょうゆ でんぶん 小麦粉 油 ねぎ しょうが さとう しょうゆ 酢 ごま油 切り干し大根 きゅうり にんじん さとう しお 酢 しょうゆ 牛乳 生クリーム ラム バニラエッセンス 黄桃缶 さとう かんてん	<p>熱量 745 kcal 蛋白質 26.8 g</p>
30 (金)		ごましおごはん あつあげいりホイコーロー きゅうりのちゅうかつづけ	米 むぎ ごま しお 油 しょうが にんにく 生揚げ ぶたにく トウバンジャン 酒 てんめんじやん さとう しお しょうゆ ねぎ たまねぎ キャベツ たけのこ ピーマン きゅうり しお しょうゆ ごま油 酢 ラー油 さとう	<p>熱量 521 kcal 蛋白質 21.3 g</p>

*イラストは、実際の給食と食材等が異なる場合がございますので、詳しい内容は【入っている食品】の欄をご覧ください。