



学校給食予定献立表

日 (曜)	主 食 お か ず	飲み物	主な使用食品									栄養価	
			赤 血や肉になる			黄 熱や力のもとになる			緑 体の調子を整える食品			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3 (月)	たまご丼ぶり (麦ごはん) スパイシーポテトビーンズ のり酢和え	牛乳	牛乳	たまご	とりにく	こめ	むぎ	じゃがいも	たまねぎ	にんじん	たけのこ	668	27.8
			あぶらあげ	だいす	のり	でんぷん	さとう	あぶら	ほししいたけ	グリーンピース	もやし		
4 (火)	枝豆わかめごはん あじの竜田揚げ みそけんちん汁 ブルーベリークレープ	牛乳	牛乳	あじ	わかめ	こめ	むぎ	ごま	えだまめ	ごぼう	こんにやく	628	26.1
			とりにく	とうふ	あぶらあげ	でんぷん	あぶら	ブルーベリークレープ	たまねぎ	にんじん	ほししいたけ		
5 (水)	地粉うどん 五目うどん(汁) 笹かまぼこの石垣揚げ 蒸しとうもろこし	牛乳	牛乳	とりにく	あぶらあげ	地粉うどん	ごま	こむぎこ	たまねぎ	にんじん	ほししいたけ	639	29.0
			なると	ささかまぼこ	こめこ	さとう	あぶら	こまつな	ねぎ	しょうが			
6 (木)	はちみつレモントースト (食パン) 鶏肉とパンネのトマト煮 コーンと枝豆のサラダ	牛乳	牛乳	ベーコン	とりにく	食パン	マカロニ	じゃがいも	たまねぎ	にんじん	マッシュルーム	660	23.8
			チーズ			はちみつ	バター	デミグラスソース	セロリー	トマト	ミニトマト		
7 (金)	えびのちらし寿司(刻みのり) 星のハンバーグ 和風ソース セタ汁 セタゼリー	牛乳	牛乳	えび	こおりとうふ	こめ	むぎ	こめこめん	にんじん	だいこん	たまねぎ	639	27.3
			のり	とりにく	とうふ	トック(もち)	さとう	あぶら	ほししいたけ	かんぴょう	オクラ		
10 (月)	タコライス(麦ごはん、 ミートソース、キャベツ、ノンエッグマヨネーズ) もずくスープ 冷凍パイナップル	牛乳	牛乳	ぶたにく	だいす	こめ	むぎ	ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ	マッシュルーム	トマト	613	25.0
			チーズ	とうふ	もずく	さとう	でんぷん	あぶら	ミニトマト	キャベツ	きゅうり		
11 (火)	とうもろこしピラフ たら柠檬風味 ミネストローネ	牛乳	牛乳	たら	とりにく	こめ	むぎ	じゃがいも	とうもろこし	えだまめ	たまねぎ	644	24.6
			ベーコン			米粉マカロニ	さとう	でんぷん	にんじん	トマト	セロリー		
12 (水)	麦ごはん 豆腐となすのみそ炒め 小松菜とわかめのナムル すいか	牛乳	牛乳	とうふ	とりにく	こめ	むぎ	ごま	なす	たまねぎ	にんじん	643	27.0
			ぶたにく	だいす	わかめ	さとう	ごまあぶら	でんぷん	ほししいたけ	ただのこ	ねぎ		
13 (木)	スパゲッティナポリタン さいたま市産ポテトフライ ひじきのマリネ フローズンヨーグルト	牛乳	牛乳	とりにく	ベーコン	スパゲッティ	じゃがいも	ごま	たまねぎ	にんじん	マッシュルーム	650	22.8
			チーズ	ひじき	ヨーグルト	さとう	でんぷん	あぶら	トマト	ピーマン	こんにやく		
14 (金)	いわしのかば焼き丼 (麦ごはん) 夏野菜とん汁 なめたけ和え	牛乳	牛乳	いわし	ぶたにく	こめ	むぎ	じゃがいも	たまねぎ	にんじん	かぼちゃ	618	25.0
			とうふ	あぶらあげ		さとう	でんぷん	あぶら	キャベツ	さやいんげん	こまつな		
18 (火)	黒ごまきなこ揚げパン (子供パン) 豆腐のスープ煮 コールスローサラダ	牛乳	牛乳	きなこ	とうふ	子供パン	すりごま	さとう	たまねぎ	にんじん	かぶ	625	26.4
			とりにく	ベーコン	ほたて貝柱	でんぷん	あぶら		コーン	キャベツ	きゅうり		
19 (水)	イエローライス 夏野菜ドライカレー こんにやくサラダ お楽しみデザート(ガリガリ君アイス)	牛乳	牛乳	ぶたにく	とりにく	こめ	むぎ	カレーうどん	たまねぎ	にんじん	トマト	616	23.3
			だいす			さとう	あぶら	ガリガリ君アイス	なす	かぼちゃ	ズッキーニ		

献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。