



給食献立表

実施日 日 曜日	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくなるもの	1人1日 kcal	たんぱく質 g
1 月	牛乳 塩やきそば みそポテト わかめスープ	牛乳 豚肉 いか みそ 鶏肉 わかめ	油 中華麺 じゃがいも 小麦粉 でんぷん さとう	たまねぎ にんじん 干しいたけ もやし きゃべつ こまつな	606	23.6
2 火	牛乳 麦ごはん 魚のみそマヨ焼き 切干大根の煮付 すいとん	牛乳 銀さわら みそ 油揚げ けずり節 鶏肉	精白米 麦 マヨネーズ 油 さとう 中力粉	たまねぎ 切干大根 にんじん だいこん こまつな	658	28.9
4 木	牛乳 中華混ぜご飯 手づくり焼売 トマトたまスープ	牛乳 豚肉 油揚げ 卵	精白米 麦 油 さとう でんぷん 焼売の皮	にんじん グリンピース 干しいたけ たまねぎ きゃべつ しょうが トマト	615	24.1
5 金	牛乳 ピザトースト イタリアンサラダ 白玉フルーツポンチ	牛乳 ベーコン ハム チーズ 豆腐	食パン 油 さとう 白玉粉	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン レモン汁 赤ピーマン きゃべつ こまつな にんじん バイン 桃 みかん	611	22.5
6 土	シヨア ポークストロガノフ フライドビーンズサラダ くだもの	シヨア 豚肉 レンズ豆 生クリーム 大豆	精白米 油 小麦粉 さとう でんぷん	にんにく だいこん セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが コーン ホールトマト きゅうり くだもの	644	22.0
9 火	牛乳 もみじごはん 白身魚のみぞれがけ 五目豆煮 味噌汁	牛乳 たら 青大豆 大豆 けずり節 みそ わかめ	精白米 麦 油 でんぷん こんにゃく さとう	にんじん だいこん レモン汁 ごぼう れんこん 干しいたけ はくさい 長ネギ	618	26.2
10 水	牛乳 ミルクパン チキンシュニツェル マッシュポテト 野菜スープ <small>オーストリアの料理</small>	牛乳 鶏肉 豚肉	ミルクパン 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも バター	コーン にんにく セロリ にんじん たまねぎ きゃべつ	644	27.8
11 木	牛乳 秋野菜のカレーライス りんごドレッシングサラダ くだもの	牛乳 豚肉 青大豆	精白米 油 さつまいも 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ しめじ にんじん きゃべつ もやし きゅうり コーン りんご くだもの	650	21.2
12 金	牛乳 おっきりこみ ゼリーフライ みそドレサラダ <small>埼玉の料理</small>	牛乳 けずり節 豚肉 生揚げ おから 豆乳 みそ	きしめん 油 さとう でんぷん じゃがいも 小麦粉	干しいたけ にんじん だいこん ごぼう 長ネギ たまねぎ キャベツ こまつな	634	25.0
15 月	牛乳 麦ご飯 さつまいもコロッケ 切干とひじきのサラダ 白菜スープ	牛乳 鶏肉 ひじき	精白米 麦 油 さつまいも 小麦粉 パン粉 さとう	たまねぎ にんじん きゅうり 切干大根 コーン しょうが セロリ にんにく はくさい	692	20.6
16 火	牛乳 鮭ごはん 里芋のうま煮 じゃこサラダ	牛乳 鮭 のり 鶏肉 けずり節 竹輪 じゃこ	精白米 麦 油 こんにゃく さといも さとう でんぷん こま	干しいたけ ごぼう にんじん いんげん もやし こまつな キャベツ	598	27.5
17 水	牛乳 ぶどうパン マカロニグラタン 鶏ささみのスープ	牛乳 ベーコン いか あさり 粉チーズ 鶏肉	ぶどうパン バター 小麦粉 マカロニ パン粉 でんぷん	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし しょうが こまつな	632	30.9
18 木	牛乳 チキントマトスパゲティ じゃがいもサラダ りんごゼリー	牛乳 鶏肉 粉チーズ 寒天	油 スパゲティ バター じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ ホールトマト こまつな りんごジュース	599	23.6
19 金	牛乳 麦ごはん 油淋鶏 春雨サラダ ザーサイスープ	鶏肉 豚肉 豆腐	精白米 麦 油 でんぷん はるさめ	しょうが にんにく 長ネギ きゅうり もやし にんじん きゃべつ ザーサイ	661	22.1
22 月	牛乳 あんかけチャーハン 即席漬 さつまいも蒸しパン	牛乳 卵 豚肉	精白米 麦 さとう でんぷん 小麦粉 バター さつまいも	長ネギ しょうが にんじん キャベツ こまつな きゅうり	666	22.5
24 水	牛乳 ご飯 鯖の味噌煮 きんぴられんこん 苦野汁 <small>和食の日</small>	牛乳 さば みそ さつまいも揚げ けずり節 鶏肉	精白米 さとう 油 こんにゃく でんぷん	しょうが れんこん にんじん 干しいたけ だいこん こまつな	601	27.7
25 木	牛乳 和風スープスパゲティ コーンサラダ くだもの	牛乳 ベーコン 鶏肉 けずり節 出汁昆布	スパゲティ 油 でんぷん さとう	にんにく にんじん たまねぎ しめじ こまつな もやし きゃべつ コーン くだもの	596	24.7
26 金	牛乳 麦ごはん ひじきとツナの佃煮 筑前煮 呉汁	牛乳 ひじき ツナ缶 み そ けずり節 鶏肉 竹輪 高野豆腐 大豆	精白米 麦 さとう こま こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん れんこん 干しいたけ グリンピース だいこん 長ネギ	630	28.8
29 月	牛乳 カレーピラフ スペニッシュオムレツ トマトスープ	牛乳 鶏肉 いか ベーコン 卵 レンズ豆	精白米 麦 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく セロリ ホールトマト	646	28.5
30 火	牛乳 深川飯 魚の包み揚げ 磯香和え フルーツみつ豆	牛乳 あさり めかじき チーズ のり 寒天 えんどう豆	精白米 麦 油 しらたき さとう 春巻きの皮 小麦粉 黒砂糖	ごぼう しょうが グリンピース にんじん しそ こまつな きゃべつ もやし 桃 みかん	620	23.3

◎学校行事や感染症対策、食材費等の都合により、献立の変更並びに回数に変更になることがあります。

1日あたりの平均	631	25.1
3・4学年1人1回あたりの学校給食摂取基準	650	26.8

