

日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
1 (水)	<p>にいざのにんじんうどんを使用 ぎゅうにゅう サラダうどん チーズいりちくわの にしよくあげ ミニトマト MILK</p>	サラダうどん (にんじんうどん)	うどん にんじんうどん だし昆布 削り節 しょうが たまねぎ 酒 さとう 塩 みりん しょうゆ こねぎ ハム きゅうり にんじん キャベツ もやし ごま	熱量 610 kcal
		チーズいりちくわの にしよくあげ	焼きちくわ(たまご不使用) チーズ 小麦粉 たまご 青のり ごま 油	蛋白質 25.7 g
		ミニトマト(2こ)	ミニトマト	
2 (木)	<p>ぎゅうにゅう ぶたキムチどん ツナのシャキシャキサラダ MILK</p>	ぶたキムチどん	米 むぎ ごま油 しょうが ぶた肉 酒 たまねぎ キムチ しょうゆ みりん こしょう 塩 にら	熱量 601 kcal
		ツナの シャキシャキサラダ	ツナ きゅうり もやし だいこん キャベツ 酢 しょうゆ ごま油 サラダ油 ごま	蛋白質 22.2 g
3 (金)	<p>かむかむこんだて いわしのかばやきどん しらたまポンチ ジョア かむかむ こんにやくサラダ MILK</p>	いわしのかばやきどん	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	熱量 567 kcal
		かむかむ こんにやくサラダ	糸こんにやく ひじき こまつな にんじん 油 酢 塩 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 りんご はちみつ ワイン グラニュー糖	
6 (月)	<p>ぎゅうにゅう ナポリタン ポテチキンサラダ MILK</p>	ナポリタン	スパゲッティ(たまご不使用) 油 オリーブオイル にんにく たまねぎ ウィンナー にんじん 塩 こしょう ウスターソース 中農ソース ケチャップ ピュール 青ピーマン チーズ	熱量 568 kcal
		ポテチキンサラダ	じゃがいも にんじん キャベツ きゅうり コーン 塩 こしょう 酢 とり肉 ワイン ノンエッグマヨネーズ	蛋白質 28.6 g
7 (火)	<p>えだまめごはん ユウリンチー はりはりづけ ぎゅうにゅう はるさめスープ MILK</p>	えだまめごはん	米 むぎ だし昆布 酒 塩 えだまめ	熱量 597 kcal
		ユウリンチー	とり肉 小麦粉 でんぶん 油 ねぎ しょうが さとう しょうゆ 酢 ごま油	蛋白質 26.4 g
		はるさめスープ	鶏がら ぶた肉 にんじん もやし にら 酒 油 塩 こしょう はるさめ ごま油 しょうゆ	
8 (水)	<p>ココアゼリー チリコンカンドック やさいと たまごのスープ ぎゅうにゅう MILK</p>	チリコンカンドック	コッペパン(たまご不使用) 油 バター 小麦粉 にんにく ぶた肉 ナツメグ オールスパイス チリパウダー たまねぎ セロリ 大豆 ワイン 塩 こしょう ケチャップ ピュール ウスターソース 中農ソース しょうゆ チーズ	熱量 646 kcal
		やさいとたまごの スープ	鶏がら 油 とり肉 たまねぎ にんじん じゃがいも コーン キャベツ パセリ ワイン 塩 こしょう しょうゆ でんぶん たまご	蛋白質 21.8 g
		ココアゼリー	ココア 牛乳 生クリーム ゼラチン ラム 粉かんでん ゼラチン	
9 (木)	<p>むぎごはん からしあえ かじきのたつたあげ みそしる ぎゅうにゅう MILK</p>	むぎごはん	米 むぎ	熱量 665 kcal
		かじきのたつたあげ	かじきまぐろ(切り身) しょうが 酒 でんぶん 油	蛋白質 29.9 g
		みそしる	削り節 とうふ ねぎ わかめ 酒 みそ	
10 (金)	<p>カレーライス グリーンサラダ ぎゅうにゅう MILK</p>	カレーライス	米 むぎ 油 しょうが にんにく ぶた肉 ワイン たまねぎ にんじん じゃがいも 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース 中農ソース 小麦粉 カレー粉	熱量 652 kcal
		グリーンサラダ	キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん 酢 塩 こしょう 油 たまねぎ さとう	蛋白質 21.9 g
13 (月)	<p>あじさいゼリー パンパンジーめん コーンいため ぎゅうにゅう MILK</p>	パンパンジーめん	中華めん(たまご不使用) ごま油 とり肉 酒 塩 こしょう きゅうり もやし にんじん 削り節 しょうゆ みりん ラー油 練りごま ねぎ しょうが	熱量 533 kcal
		コーンいため	ほうれんそう キャベツ コーン 油 塩 こしょう	蛋白質 28.8 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 粉かんでん グラニュー糖 ワイン はちみつ	
14 (火)	<p>ごましおごはん ひやしきゅうり ホイコーロー ぎゅうにゅう MILK</p>	ごましおごはん	米 むぎ ごま 塩	熱量 580 kcal
		ホイコーロー	ぶた肉 酒 しょうゆ しょうが にんにく 生揚げ トウバンジャン てんめんじやん さとう 塩 たまねぎ キャベツ たけのこ 青ピーマン でんぶん	蛋白質 27.0 g
		ひやしきゅうり	きゅうり 塩 しょうゆ ごま油 酢 ラー油 さとう	
15 (水)	<p>にしよくあげパン きなこ まっちゃん いかサラダ ひよこまめの スープ ぎゅうにゅう MILK</p>	にしよくあげパン	コッペパン(たまご不使用) 油 きな粉 さとう 塩 まっちゃん うぐいすきな粉	熱量 670 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 21.0 g
		いかサラダ	キャベツ きゅうり にんじん 酢 油 こしょう たまねぎ さとう イカ ワイン	



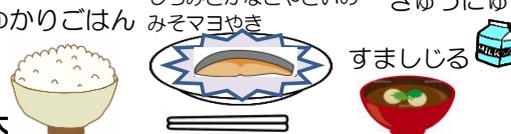
献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。

*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。



『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
16 (木)	メルルーサのタルタルソースやき キャロットごはん ぎゅうにゅう たもぎだけのスープ 	キャロットごはん メルルーサのタルタルソースやき ブロccoliのしおゆで たもぎだけのスープ	米 むぎ 油 バター セロリ にんじん とり肉 塩 こしょう しょうゆ 赤ピーマン 鶏がら パセリ メルルーサ(切り身) 塩 こしょう 小麦粉 米粉 ノンエッグマヨネーズ たまご たまねぎ パセリ チーズ ブロccoli 塩 たまごだけ 鶏がら 塩 こしょう にんじん とり肉 たまねぎ 塩 こしょう じゃがいも しょうゆ	熱量 670 kcal 蛋白質 21.0 g
17 (金)	さいたまけんきょうどりょうり きてめし キャロットオレンジゼリー ゼリーフライ ぎゅうにゅう こんぶづけ キャロットオレンジゼリー 	きてめし ゼリーフライ こんぶづけ キャロットオレンジゼリー	米 むぎ 酒 塩 しょうゆ 糸昆布 かんぴょう にんじん ごぼう 油揚げ 糸こんにゃく さとう 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 とがらし にんじん こなかんてん さとう みかん ゼラチン	熱量 587 kcal 蛋白質 25.7 g 太字はさいたまけんのきょうどりょうりです
20 (月)	ツナポテトースト ポパイスープ ぎゅうにゅう 	ツナポテトースト ポパイスープ	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 塩 こしょう パセリ チーズ 鶏がら しょうが にんにく キャベツ とり肉 にんじん コーン 塩 酒 こしょう たまご ほうれんそう	熱量 601 kcal 蛋白質 28.8 g
21 (火)	ゆかりごはん しろみさかなとやさいのみそマヨやき ぎゅうにゅう すましじる 	ゆかりごはん しろみさかなとやさいのみそマヨやき すましじる	米 むぎ ゆかり 鮭(切り身) じゃがいも たまねぎ ほうれんそう ノンエッグマヨネーズ 豆乳 さとう みそ みりん しょうゆ 油 だし昆布 けずり節 とり肉 とうふ しめじ 酒 みりん 塩 しょうゆ ねぎ でんぶん	熱量 680 kcal 蛋白質 22.3 g
22 (水)	しおラーメン あげぎょうざ ぎゅうにゅう ナムル 	しおラーメン ナムル あげぎょうざ	中華めん(たまご不使用) しょうが にんにく ねぎ 豚骨 鶏がら 削りぶし ぶた肉 にんじん 干しいたけ キャベツ もやし コーン こまつな 酒 塩 ごま ごま油 切り干し大根 もやし きゅうり たら しょうゆ ラー油 にんにく トウバンジャン からし さとう ぎょうざの皮 ぶた肉 キャベツ ねぎ 塩 こしょう 小麦粉 油 ごま油 しょうが しょうゆ	熱量 585 kcal 蛋白質 21.9 g
23 (木)	さかなとこまつなのあまからどん きりぼしだいこん いため じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう 	さかなとこまつなのあまからどん きりぼしだいこん いため じゃがいものみそしる	かつお(角切り) 酒 しょうゆ しょうが ごぼう でんぶん こまつな さとう みりん 米 むぎ 切り干し大根 ぶた肉 ねぎ こまつな しょうが にんにく トウバンジャン みそ さとう 酒 しょうゆ 削り節 じゃがいも 生揚げ ねぎ わかめ 酒 みそ	熱量 667 kcal 蛋白質 28.8 g
24 (金)	たきこみごはん ごまあえ ぎゅうにゅう ささみのレモンふうみフライ 	たきこみごはん ささみのレモンふうみフライ ごまあえ	米 むぎ だし昆布 干しいたけ えのき まいたけ しめじ 糸昆布 にんじん 油揚げ しょうゆ みりん 酒 とり肉 酒 たまご パン粉 でんぶん 油 しょうゆ さとう レモン 中農ソース もやし にんじん ほうれんそう しょうゆ ごま さとう	熱量 717 kcal 蛋白質 28.8 g
27 (月)	ジャージャーめん おかひじきのサラダ ぎゅうにゅう 	ジャージャーめん おかひじきのサラダ	中華めん(たまご不使用) 油 しょうが にんにく ねぎ 干しいたけ にんじん ごぼう ぶた肉 たまねぎ たけのこ もやし ごま油 酒 みそ しょうゆ トウバンジャン ごま油 きゅうり きゅうり にんじん キャベツ おかひじき 油 酢 塩 こしょう しょうゆ さとう ごま	熱量 567 kcal 蛋白質 26.6 g
28 (火)	むぎごはん はるさめのぴりからサラダ ぎゅうにゅう なすのコチュジャンいため 	むぎごはん はるさめのぴりからサラダ なすのコチュジャンいため	米 むぎ なす たまねぎ 青ピーマン 油 ごま油 にんにく ぶた肉 コチュジャン しょうゆ さとう でんぶん ごま はるさめ もやし にんじん きゅうり 酢 ごま油 さとう しょうゆ ハム トウバンジャン	熱量 533 kcal 蛋白質 28.8 g
29 (水)	さけのムニエル バターロールパン コーヒー ぎゅうにゅう コーンサラダ 	さけのムニエル バターロールパン コーンサラダ	バターロールパン(たまご不使用) 鮭(切り身) 塩 こしょう ワイン 小麦粉 バター オリーブオイル パン粉 牛乳 にんにく ベーコン たまねぎ ワイン 塩 こしょう 生クリーム クリームコーン チーズ ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん コーン 油 酢 塩 こしょう ワイン さとう しょうゆ	熱量 601 kcal 蛋白質 28.8 g
30 (木)	わかめごはん あじのなんばんづけ ぎゅうにゅう みそけんちんじる 	わかめごはん あじのなんばんづけ みそけんちんじる	米 むぎ たきこみわかめ あじ(フィレ) でんぶん 油 ねぎ さとう しょうゆ みりん 酢 とがらし だし昆布 油 こんにゃく ごぼう 干しいたけ ごま油 だいこん にんじん さいも 油揚げ とうふ 酒 みそ こまつな	熱量 533 kcal 蛋白質 28.8 g

毎日、給食セット(ランチョンマット・ミニタオル・ティッシュ・お箸)のご持参をお願いします。また、もりつけ図のスプーン・フォークの確認もよろしくお願いします。