



学校給食予定こんだて表・もりつけ表



栄養量平均	エネルギー 604kcal	たんぱく質 23.9g
栄養摂取基準	エネルギー 650kcal	たんぱく質 26.8g

月	火			水			木			金		
<b>3日</b> エネルギー 574kcal たんぱく質 23.7g <b>【赤】の食品</b> 体をつくるもとになる <b>【黄】の食品</b> ねつやちからになる <b>【緑】の食品</b> 体のちよよしをとのえる ぶたにく だいす ひよこまめ とうふ わかめ きゅうにゅう こめ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ クリンピース こまつな きゅうり もやし ホールコーン	<b>4日</b> エネルギー 594kcal たんぱく質 26.4g <b>【赤】の食品</b> 体をつくるもとになる <b>【黄】の食品</b> ねつやちからになる <b>【緑】の食品</b> 体のちよよしをとのえる フランクフルト とりにく あさり パン あぶら じゃがいも こめ さとう たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	<b>5日</b> エネルギー 673kcal たんぱく質 25.1g <b>【赤】の食品</b> 体をつくるもとになる <b>【黄】の食品</b> ねつやちからになる <b>【緑】の食品</b> 体のちよよしをとのえる のり ひじき アジ あぶらあげ みそ きゅうにゅう こめ さとう あぶら パンこ こむぎこ かたくりこ こんにゃく じゃがいも	<b>6日</b> エネルギー 597kcal たんぱく質 20.7g <b>【赤】の食品</b> 体をつくるもとになる <b>【黄】の食品</b> ねつやちからになる <b>【緑】の食品</b> 体のちよよしをとのえる とうりく あぶらあげ こんにゃく きゅうにゅう うどん あぶら さとう かたくりこ さつまいも はちみつ こまあぶら 歯と口の健康週間 かみかみ献立	<b>7日</b> エネルギー 550kcal たんぱく質 20.3g <b>【赤】の食品</b> 体をつくるもとになる <b>【黄】の食品</b> ねつやちからになる <b>【緑】の食品</b> 体のちよよしをとのえる だいす たまご わかめ きゅうにゅう こめ さとう あぶら かたくりこ じゃがいも しらたまもち 歯と口の健康週間 かみかみ献立								
<b>10日</b> エネルギー 567kcal たんぱく質 20.9g <b>【赤】の食品</b> 体をつくるもとになる <b>【黄】の食品</b> ねつやちからになる <b>【緑】の食品</b> 体のちよよしをとのえる ちりめんじゃこ ぶたにく のり きゅうにゅう こめ こまあぶら あぶら こんにゃく じゃがいも しょうが たまねぎ こねぎ もやし 食育月間 さいたま市産食材使用	<b>11日</b> エネルギー 611kcal たんぱく質 24.9g <b>【赤】の食品</b> 体をつくるもとになる <b>【黄】の食品</b> ねつやちからになる <b>【緑】の食品</b> 体のちよよしをとのえる とうりく ヨーグルト だいす ひよこまめ きゅうにゅう こめ あぶら さとう じゃがいも にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト えだまめ きゅうり キャベツ みかん 世界①味めぐり ネパール	<b>12日</b> エネルギー 640kcal たんぱく質 17.7g <b>【赤】の食品</b> 体をつくるもとになる <b>【黄】の食品</b> ねつやちからになる <b>【緑】の食品</b> 体のちよよしをとのえる わかめ みそ ぶたにく なまあげ きゅうにゅう こめ あぶら かたくりこ じゃがいも こむぎこ さとう こんにゃく こぼろ にんじん しいたけ だいこん ながねぎ	<b>13日</b> エネルギー 605kcal たんぱく質 26.3g <b>【赤】の食品</b> 体をつくるもとになる <b>【黄】の食品</b> ねつやちからになる <b>【緑】の食品</b> 体のちよよしをとのえる ぶたにく なまあげ みそ わかめ きゅうにゅう こめ あぶら さとう かたくりこ こめこめん こまあぶら にんにく しょうが たけのこ キャベツ にんじん しいたけ ながねぎ こまつな ホールコーン きゅうり キャベツ	<b>14日</b> エネルギー 640kcal たんぱく質 25.9g <b>【赤】の食品</b> 体をつくるもとになる <b>【黄】の食品</b> ねつやちからになる <b>【緑】の食品</b> 体のちよよしをとのえる タラ ベーコン とうりく ひよこまめ とうにゅう きゅうにゅう パン パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ 食育月間 さいたま市産食材使用								
<b>17日</b> エネルギー 641kcal たんぱく質 23.6g <b>【赤】の食品</b> 体をつくるもとになる <b>【黄】の食品</b> ねつやちからになる <b>【緑】の食品</b> 体のちよよしをとのえる ぶたにく だいす とうにゅう きゅうにゅう こめ あぶら さとう アーモンド にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり ホールコーン	<b>18日</b> エネルギー 631kcal たんぱく質 23.6g <b>【赤】の食品</b> 体をつくるもとになる <b>【黄】の食品</b> ねつやちからになる <b>【緑】の食品</b> 体のちよよしをとのえる とうふ いか きゅうにゅう こめ かたくりこ さとう あぶら こまあぶら こま にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ にんじん きくらげ クリンピース きゅうり	<b>19日</b> エネルギー 576kcal たんぱく質 22.8g <b>【赤】の食品</b> 体をつくるもとになる <b>【黄】の食品</b> ねつやちからになる <b>【緑】の食品</b> 体のちよよしをとのえる ぶたにく ししゃも パーコン とりにく きゅうにゅう こめ こまあぶら パンこ かたくりこ こむぎこ あぶら にんにく ししゃも おちゃ カリフローレ マッシュルーム たまねぎ にんじん セロリ キャベツ 食育の日 地場産物デー♪	<b>20日</b> エネルギー 582kcal たんぱく質 23.0g <b>【赤】の食品</b> 体をつくるもとになる <b>【黄】の食品</b> ねつやちからになる <b>【緑】の食品</b> 体のちよよしをとのえる なまあげ ぶたにく みそ こんにゃく きゅうにゅう こめ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら こま なす しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ながねぎ たら キャベツ きゅうり	<b>21日</b> エネルギー 572kcal たんぱく質 24.3g <b>【赤】の食品</b> 体をつくるもとになる <b>【黄】の食品</b> ねつやちからになる <b>【緑】の食品</b> 体のちよよしをとのえる とうりく だいす ひじき きゅうにゅう パン さとう あぶら じゃがいも フルーベリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト クリンピース きゅうり だいこん スキニーニ								
<b>24日</b> エネルギー 595kcal たんぱく質 24.5g <b>【赤】の食品</b> 体をつくるもとになる <b>【黄】の食品</b> ねつやちからになる <b>【緑】の食品</b> 体のちよよしをとのえる だいす ぶたにく パーコン わかめ とうりく とうふ きゅうにゅう こめ さとう あぶら かたくりこ こまあぶら えだまめ ホールコーン えのきたけ こまつな にんじん もやし さくらんぼ	<b>25日</b> エネルギー 576kcal たんぱく質 21.6g <b>【赤】の食品</b> 体をつくるもとになる <b>【黄】の食品</b> ねつやちからになる <b>【緑】の食品</b> 体のちよよしをとのえる ぶたにく あおのり かいそう きゅうにゅう ちゅうかめん あぶら じゃがいも こまあぶら こま さとう しょうが にんじん たけのこ もやし キャベツ	<b>26日</b> エネルギー 699kcal たんぱく質 34.2g <b>【赤】の食品</b> 体をつくるもとになる <b>【黄】の食品</b> ねつやちからになる <b>【緑】の食品</b> 体のちよよしをとのえる あさり さば ぶたにく みそ とうふ きゅうにゅう こめ さとう あぶら こまあぶら こんにゃく こま しょうが にんじん こぼろ なす とうがん かぼちゃ しめじ ながねぎ 日本①味めぐり 東京都	<b>27日</b> エネルギー 542kcal たんぱく質 24.9g <b>【赤】の食品</b> 体をつくるもとになる <b>【黄】の食品</b> ねつやちからになる <b>【緑】の食品</b> 体のちよよしをとのえる たまご とりにく ひよこまめ チーズ だいす きゅうにゅう パン さとう あぶら かたくりこ じゃがいも たまねぎ にんにく りんご トマト にんじん マッシュルーム クリンピース	<b>28日</b> エネルギー 605kcal たんぱく質 22.9g <b>【赤】の食品</b> 体をつくるもとになる <b>【黄】の食品</b> ねつやちからになる <b>【緑】の食品</b> 体のちよよしをとのえる とうりく こんにゃく わかめ のり きゅうにゅう こめ あぶら さとう トック かたくりこ こまあぶら こま しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ はくさい ながねぎ だいこん たら キャベツ きゅうり あかヒーマン								