



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		
ごまつなとわかめのサラダ ごはん とうふと ひきにくのこみ 	コーンサラダ はちみつパン あさりのとうじゅう こめこのシチュー 			あじフライ ごはん ひじきの ごぼん こんにゃくのみそ 			きゅうりともやし のナムル カレー ごはん まっぴいも 			あつやきたまご だいずの かみかみごはん まゆたまじり 		
3日 エネルギー 574kcal たんぱく質 23.7g 【赤】の食品 体をつくるもとになる 【黄】の食品 ねつやちからになる 【緑】の食品 体のちよよしをとのえる ぶたにく だいず ひよこまめ とうふ わかめ きゅうりゅう 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	4日 エネルギー 594kcal たんぱく質 26.4g 【赤】の食品 体をつくるもとになる 【黄】の食品 ねつやちからになる 【緑】の食品 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			5日 エネルギー 673kcal たんぱく質 25.1g 【赤】の食品 体をつくるもとになる 【黄】の食品 ねつやちからになる 【緑】の食品 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 きゅうりゅう 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			6日 エネルギー 597kcal たんぱく質 20.7g 【赤】の食品 体をつくるもとになる 【黄】の食品 ねつやちからになる 【緑】の食品 体のちよよしをとのえる とりにく あぶらあげ こむぎこ きゅうりゅう 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			7日 エネルギー 550kcal たんぱく質 20.3g 【赤】の食品 体をつくるもとになる 【黄】の食品 ねつやちからになる 【緑】の食品 体のちよよしをとのえる だいず たまご わかめ きゅうりゅう こめ さとう あぶら かたくりこ じゃがいも しらたまもち しめじ にんじん だいこん たまねぎ		
キャベツの のりばあえ ごはん しょうがとじゃが 	ピーンスラダ ごはん ネパールカレー れいとうみかん 			みそポテト ごはん うめわかめごはん さわかん 			ごめごめんサラダ ごはん かじょうとうふ 			タラフライ ごはん かぶりロール かつらきゆずゼリー かりー/ケールと まめのミネストローネ 		
10日 エネルギー 567kcal たんぱく質 20.9g 【赤】の食品 体をつくるもとになる 【黄】の食品 ねつやちからになる 【緑】の食品 体のちよよしをとのえる ちりめんじゃこ ぶたにく のり きゅうりゅう 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 にんじん きのこ もやし 食育月間 さいたま市産食材使用	11日 エネルギー 611kcal たんぱく質 24.9g 【赤】の食品 体をつくるもとになる 【黄】の食品 ねつやちからになる 【緑】の食品 体のちよよしをとのえる とりにく ヨーグルト だいず ひよこまめ きゅうりゅう 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 キャベツ みかん 世界味のめぐり ネパール			12日 エネルギー 640kcal たんぱく質 17.7g 【赤】の食品 体をつくるもとになる 【黄】の食品 ねつやちからになる 【緑】の食品 体のちよよしをとのえる わかめ みそ ぶたにく なまあげ きゅうりゅう 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 ごぼう にんじん しいたけ だいこん ながねぎ			13日 エネルギー 605kcal たんぱく質 26.3g 【赤】の食品 体をつくるもとになる 【黄】の食品 ねつやちからになる 【緑】の食品 体のちよよしをとのえる ぶたにく なまあげ みそ わかめ きゅうりゅう こめ あぶら さとう かたくりこ こめごめん 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 食育月間 さいたま市産食材使用			14日 エネルギー 640kcal たんぱく質 25.9g 【赤】の食品 体をつくるもとになる 【黄】の食品 ねつやちからになる 【緑】の食品 体のちよよしをとのえる タラ ベーコン とりにく こむぎこ ひよこまめ とうじゅう きゅうりゅう 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 セロリ たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム カリーノケール ゆず 食育月間 さいたま市産食材使用		
アーモンドサラダ ごはん まめいしトログノフ 	ちゅうかきゅうり ごはん とうふといかの チリソース 			ししゃものさやまちゃん ごはん しゃくしな ガーリックチャーハン 1~3年:1口 4~6年:2口 カリフローレの やさいスープ 			キャベツときゅうりの しおこんぶあえ ごはん なまあげとなすの みそいために 			ひじきとスキニー サラダ ごはん フルーベリージャム やまがたしゃくパン チキンピーンズ 		
17日 エネルギー 641kcal たんぱく質 23.6g 【赤】の食品 体をつくるもとになる 【黄】の食品 ねつやちからになる 【緑】の食品 体のちよよしをとのえる ぶたにく だいず とうじゅう きゅうりゅう 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	18日 エネルギー 631kcal たんぱく質 23.6g 【赤】の食品 体をつくるもとになる 【黄】の食品 ねつやちからになる 【緑】の食品 体のちよよしをとのえる とうふ いか きゅうりゅう 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			19日 エネルギー 576kcal たんぱく質 22.8g 【赤】の食品 体をつくるもとになる 【黄】の食品 ねつやちからになる 【緑】の食品 体のちよよしをとのえる ぶたにく ししゃも ベーコン とりにく きゅうりゅう 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 しゃくしな 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♪			20日 エネルギー 582kcal たんぱく質 23.0g 【赤】の食品 体をつくるもとになる 【黄】の食品 ねつやちからになる 【緑】の食品 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 きゅうりゅう 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			21日 エネルギー 572kcal たんぱく質 24.3g 【赤】の食品 体をつくるもとになる 【黄】の食品 ねつやちからになる 【緑】の食品 体のちよよしをとのえる とりにく だいず ひじき きゅうりゅう 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		
さくらんぼ ごはん えだまめいし なかよしソイビシ わかめスープ 	かいどうサラダ ワンタン めん かいとう あおのりポテト 			さばのしおやき ごはん ふかがわめし なつやさいの ごまみそ 			オムレツのバーベキューソース ごはん さきたまロール いもとまめの ようふうスープ 			千島サラダ ごはん タッカルビ 		
24日 エネルギー 595kcal たんぱく質 24.5g 【赤】の食品 体をつくるもとになる 【黄】の食品 ねつやちからになる 【緑】の食品 体のちよよしをとのえる だいず ぶたにく ベーコン わかめ とりにく とうふ きゅうりゅう 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	25日 エネルギー 576kcal たんぱく質 21.6g 【赤】の食品 体をつくるもとになる 【黄】の食品 ねつやちからになる 【緑】の食品 体のちよよしをとのえる ぶたにく あおのり かいそう きゅうりゅう 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			26日 エネルギー 699kcal たんぱく質 34.2g 【赤】の食品 体をつくるもとになる 【黄】の食品 ねつやちからになる 【緑】の食品 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 きゅうりゅう 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 ごぼう なす とうがん かぼちゃ しめじ ながねぎ 日本味のめぐり 東京都			27日 エネルギー 542kcal たんぱく質 24.9g 【赤】の食品 体をつくるもとになる 【黄】の食品 ねつやちからになる 【緑】の食品 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 だいず きゅうりゅう 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			28日 エネルギー 605kcal たんぱく質 22.9g 【赤】の食品 体をつくるもとになる 【黄】の食品 ねつやちからになる 【緑】の食品 体のちよよしをとのえる とりにく こんにゃく わかめ のり きゅうりゅう 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		