



日(曜)	主食	牛乳	おかず	おもな ざいりょう				栄養価	
				赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子をとのえるもの	調味料そのほか	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1(金)	むぎごはん		にくじゃが ごしきあえ	ぶたにく ぎゅうにゅう	むぎ・こめ・しらたき じゃがいも あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん グリーンピース・こまつな キャベツ・もやし	わふうだし・さけ みりん しょうゆ	618	22.3
4(月)	だいずとこんぶの かみかみごはん		いかのかりんあげ ごまあえ	だいず・ぶたにく こんぶ・いか ぎゅうにゅう	こめ でんぶん・ごま あぶら・さとう	ごぼう・にんじん ほししいたけ こまつな・もやし	さけ・しお みりん しょうゆ	619	27.2
6/4は虫歯予防デー！よく噛んで食べて、歯を磨きましょう★									
5(火)	むぎごはん		ピピンパ トックスープ	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	むぎ・こめ・こんにやく ごまあぶら・でんぶん・トック あぶら・さとう	ながねぎ・にんじん・にんにく だいこん・もやし・こまつな ほししいたけ・チンゲンサイ	さけ・しお しょうゆ・トウバンジャン パプリカ・チキンガラスープ	593	20.7
6(水)	わかめごはん		ほきのたまねぎソースがけ ぐたくさんみそしる	わかめ・ほき・とうふ みそ・あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ・ごま・でんぶん じゃがいも あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん こまつな・にんにく ながねぎ	さけ・しお ず・しょうゆ かつおぶし	641	27.3
7(木)	セルフ ホットドック (コッペパン)		ABCマカロニスープ さわやかサラダ	スキムミルク・フランクフルト とりにく ぎゅうにゅう	こむぎこ・じゃがいも マカロニ・マーガリン あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん とうもろこし・しめじ・みかん こまつな・キャベツ・きゅうり	トマトケチャップ・ウスターソース チキンガラスープ ず・しお・こしょう	685	25.5
8(金)	むぎごはん		しせんとうふ はるさめサラダ	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	むぎ・こめ・ごまあぶら でんぶん・ごま・はるさめ あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・もやし・キャベツ にんにく・しょうが・ほししいたけ たけのこ・にら・ながねぎ・きゅうり	さけ・しお・トウバンジャン ちゅうかスープストック・しょうゆ くるソース・さんしょう・す	627	25.0
11(月)	うめゆかりごはん		たらのおろしソースがけ こじる	たら・ぶたにく あぶらあげ・だいず・みそ ぎゅうにゅう	こめ・ごま・でんぶん じゃがいも・こんにやく あぶら・さとう	ながねぎ・にんじん・うめ ゆかり・だいこん・しそ ごぼう・かぶ	さけ・しお・わふうだし しょうゆ・みりん かつおぶし	676	31.3
12(火)	セルフカツサンド (こどもパン)		やさいスープ ヨーグルト	スキムミルク とりにく・ヨーグルト ぎゅうにゅう	こむぎこ パンこ あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん しめじ・こまつな キャベツ	しお・こしょう ちゅうのうソース チキンガラスープ・コンソメ	676	30.6
6年生代表学級が浦和区Bブロック小学校の バスケットボール大会に出場★応援献立♪									
13(水)	むぎごはん		ぶたキムチ わかめスープ	ぶたにく とうふ・とりにく ぎゅうにゅう	むぎ・こめ でんぶん あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・にんにく・だいこん しょうが・たけのこ・キャベツ・にら ながねぎ・はくさい・こまつな・しめじ	さけ・しょうゆ ず・しお・こしょう チキンガラスープ	614	26.2
14(木)	むぎごはん		とうふのちゅうかに えのきとわかめのナムル	ぶたにく とうふ・わかめ ぎゅうにゅう	むぎ・こめ・でんぶん ごま・ごまあぶら あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・しょうが・もやし にんにく・ほししいたけ・たけのこ グリーンピース・こまつな・えのきたけ レッドペッパー・パプリカ	ちゅうかスープストック・しょうゆ さけ・くるソース・オイスターソース レッドペッパー・パプリカ	618	24.7
15(金)	カレーなんばん (うどん)		ひよこまめの しゃりしゃりあげ ごますあえ	ぶたにく ひよこまめ ぎゅうにゅう	こむぎこ・バター でんぶん・ごま あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん ながねぎ こまつな・もやし	かつおぶし・カレーこ しょうゆ・しお みりん・す	638	25.8
18(月)	むぎごはん		ソイどん かきたまじる れいとうみかん	ベーコン・ぶたにく・だいず たまご・わかめ ぎゅうにゅう	むぎ・こめ でんぶん あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん ピーマン・しめじ ながねぎ・こまつな・みかん	さけ・しょうゆ みりん・カレーこ かつおぶし・しお	696	29.5
19(火)	にくもっそ		あじしおやき こまつなのみそしる	ぶたにく・とうふ・みそ あじ・わかめ・とりにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・ごぼう・えだまめ ながねぎ・しめじ・こまつな	しょうゆ さけ かつおぶし	596	34.0
香川県の郷土料理★ 香川県三豊市の郷土料理で 肉や根菜、豆腐を煮て、炊いたご飯に混ぜ、おにぎりにして食べられているそうです。型抜きしたご飯を「物相(もっそう)」 と呼んだり、一人前を盛り測って出すご飯を「物相飯(もっそうめし)」と呼ぶことから「肉もっそ」という名前になったそうです。									
20(水)	むぎごはん ごましお		とうふのあますに からしあえ	とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	むぎ・こめ こんにやく・ごま あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし にんにく・たけのこ・ほししいたけ しめじ・こまつな・チンゲンサイ	ポークガラスープ しょうゆ・さけ・トマトケチャップ しお・からし	596	23.6
21(木)	くろパン		じゃがいものスープに ピーズサラダ	ぶたにく・だいず・スキムミルク ひよこまめ・ハム ぎゅうにゅう	ことう・こむぎこ じゃがいも あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん こまつな・きゅうり キャベツ・とうもろこし	ポークガラスープ しお・こしょう しょうゆ・す	625	22.0
22(金)	キムチ チャーハン		ししゃもフリッター はるさめスープ	とりにく・ししゃも とうふ・わかめ ぎゅうにゅう	こめ・ごま・ごまあぶら こむぎこ・はるさめ・でんぶん あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・だいこん ながねぎ・ピーマン・はくさい こまつな・にんにく・しょうが	しょうゆ・さけ・しお ポークガラスープ しょうゆ・こしょう	635	23.7
25(月)	むぎごはん		あげだしとうふのそぼろあんかけ ごもくきんぴら そくせきづけ	とうふ とりにく・ぶたにく ぎゅうにゅう	むぎ・こめ・こむぎこ・じゃがいも こめこ・でんぶん・こんにやく・ごま あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん しょうが・ごぼう キャベツ・きゅうり	さけ・しょうゆ みりん しお	703	26.9
26(火)	ぶたにくとごぼうの たきこみごはん		さばのしおやき みそけんちんじる	ぶたにく さば・みそ ぎゅうにゅう	こめ・ごま じゃがいも あぶら・さとう	ながねぎ・にんじん しょうが・ごぼう・こまつな だいこん・ほししいたけ	さけ・しお しょうゆ・わふうだし かつおぶし	652	31.6
27(水)	セサミあげパン		ぐたくさんポトフ ひじきのマリネ	スキムミルク・ぶたにく ひじき・ハム ぎゅうにゅう	こむぎこ・ごま じゃがいも・マーガリン あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん キャベツ・かぶ きゅうり・だいこん	しお・ポークガラスープ・わふうだし コンソメ・こしょう・ローリエパウダー しるワイン・しょうゆ・さけ・みりん・す	668	25.7
28(木)	カレーピラフ		だいずとごさかなの からあげ かいそうサラダ	ぶたにく・だいず かえりほし・かいそう ぎゅうにゅう	こめ・バター ごま・ごまあぶら あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん マッシュルーム・グリーンピース こまつな・きゅうり	コンソメ・こしょう・カレーこ しょうゆ・しお ず・みりん	585	26.1
29(金)	みそラーメン (ちゅうかめん)		バターしょうゆポテト ナムル	ぶたにく・みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こむぎこ・ごま・ごまあぶら じゃがいも・バター あぶら・さとう	ながねぎ・にんじん・にんにく しょうが・もやし・にら・もやし きゅうり・とうもろこし	ポークガラスープ・さけ ちゅうかスープストック・しょうゆ しお・す	632	25.1
傘・水滴・雲のイラスト								平均栄養量	
献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。								638	26
傘・水滴・雲のイラスト								Kcal g	
傘・水滴・雲のイラスト								基準値	
傘・水滴・雲のイラスト								640	24
傘・水滴・雲のイラスト								Kcal g	