



| 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 とりこ 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 パプリカこ・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 とりこ 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 とりこ・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・とりこ 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・パプリカこ | 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・パプリカこ | 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 ごまずあえ | 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・とりこ 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・からしこ | 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 | とりこ・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 とりこ・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 かえりこぼし・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 |
| 傘のイラストが飾られています。 | | | | | | | | 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 |
| 傘のイラストが飾られています。 | | | | | | | | Kcal g | |
| 傘のイラストが飾られています。 | | | | | | | | 基準値 | |
| 傘のイラストが飾られています。 | | | | | | | | 640 | 24 |
| 傘のイラストが飾られています。 | | | | | | | | Kcal g | |