

令和 6 年度

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーになる(黄)	体をつくる(赤)	体の調子をととのえる(緑)	
2月	○	4年生くわいの下処理 ~4年生に下処理をしてもらった「くわい」を給食で提供します。~				582
		卵丼	麦、米、砂糖、でん粉	鶏卵、鶏肉	人参、玉ねぎ、筍、椎茸、 グリーンピース	
		くわいの海苔塩揚げ	油	青のり	くわい	
3月	○	五色和え	砂糖		小松菜、大根、人参、もやし、 コーン	615
		こぎつね寿司	米、砂糖、油	昆布、鶏肉、油揚げ	人参、さやえんどう	
		きびなごごまフライ	パン粉、小麦粉、でん粉、ごま、 油	きびなご		
4月	○	高野豆腐のみそ汁	でん粉	高野豆腐、わかめ、みそ	えのき、ねぎ、小松菜	23.9
		麦ご飯	麦、米			
		生揚げのすき煮	砂糖、じゃが芋、こんにゃく、 油、でん粉	豚肉、生揚げ	人参、玉ねぎ	
5月	○	塩昆布和え	ごま油	塩昆布	胡瓜、キャベツ、大根	625
		ツイストパン	小麦粉、砂糖	脱脂粉乳		
		豆とソーセージのトマト煮	じゃが芋、砂糖、油、でん粉	ウインナー、大豆、ひよこ豆、 チーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、 マッシュルーム、トマト	
6月	○	ひじきのマリネ	砂糖、油	ひじき、ハム	胡瓜、大根	629
		北海道の郷土料理 ~北海道の郷土料理のザンギを鮭で作ります。汁物は北海道の名産をたくさん入れます。~				
		五穀わかめご飯	米、押麦、玄米、もち麦、 もち黒米、もちきび、砂糖	わかめ		
9月	○	鮭ザンギ	でん粉、油	鮭	にんにく	26.8
		道産子汁	じゃが芋、油、バター、でん粉	豚肉、豆腐、みそ	コーン、ねぎ、もやし、人参、 にんにく	
		麦ご飯	麦、米			
10月	○	家常豆腐	油、砂糖、でん粉	生揚げ、豚肉、みそ	椎茸、人参、ねぎ、筍、キャベツ、 生姜、にんにく	606
		春雨サラダ	春雨、油、砂糖		人参、胡瓜、もやし	
		旬の献立(たら) ~旬のたらを竜田揚げにして提供します。~				
11月	○	かやくご飯	米、こんにゃく、砂糖、油	鶏肉、油揚げ	人参、ごぼう、椎茸	583
		たら竜田揚げ	でん粉、油	たら	生姜	
		根菜のみそ汁	じゃが芋、でん粉	みそ	人参、大根、しめじ、ねぎ、 小松菜	
		みかん			みかん	
12月	○	ホット中華麺	小麦粉			647
		ワンタン麺	ワンタン、油、でん粉	豚肉	生姜、もやし、人参、筍、椎茸、 キャベツ、ねぎ、小松菜	
		大学芋	さつま芋、油、砂糖、ごま			
		中華漬け	油、砂糖		大根、胡瓜	
12月	○	2年生のさつま芋献立 ~2年生が栽培し収穫したさつま芋をシチューにして提供します。~				598
		子どもパン	小麦粉、砂糖	脱脂粉乳		
		さつま芋のシチュー	さつま芋、油、小麦粉、バター	鶏肉、ベーコン、白豆、豆乳、 チーズ	玉ねぎ、人参、キャベツ、しめじ、 枝豆	
		小松菜とわかめのサラダ	砂糖、油	わかめ	小松菜、胡瓜、コーン	

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			エネルギーになる(黄)	体をつくる(赤)	体の調子をととのえる(緑)		
13金	○	卵入り炒飯	米、油	焼き豚、鶏卵	人参、玉ねぎ、ピーマン	573	
		わかさぎフリッター	小麦粉、でん粉、油	わかさぎ			
		トックスープ	トック、でん粉、油	鶏肉	小松菜、ねぎ、人参	23.3	
16月	○	旬の献立(冬野菜) ~冬野菜の人参、大根、蓮根、さつまいも、ごぼうが入った特製カレーです。~				649	
		冬野菜カレーライス	麦、米、さつまいも、砂糖、油、小麦粉、バター	鶏肉、チーズ	玉ねぎ、人参、大根、蓮根、ごぼう、トマト、にんにく、生姜		23.0
		海藻サラダ	油、砂糖、ごま	海藻ミックス	胡瓜、大根、コーン		
		ヨーグルト		ヨーグルト			
17火	○	旬の献立(白菜) ~旬の白菜が入ったスープです。肉団子は給食室で手作りします。~				595	
		黒パン	小麦粉、黒糖、ビート糖、マーガリン、タピオカでん粉	脱脂粉乳			25.8
		ホキのマーマレードソース	でん粉、油	ホキ	にんにく、マーマレードジャム		
		白菜と肉団子のスープ	でん粉、春雨	豚肉、豆腐	玉ねぎ、生姜、椎茸、白菜、チンゲン菜		
18水	○	お正月料理の紹介 ~埼玉県の特産の「くわい」を使って、お正月料理のきんとんを作ります。ご家庭でも作ってみたいかがでしょうか?~				601	
		麦ご飯	麦、米				22.7
		かれいの竜田揚げ	でん粉、小麦粉、油	かれい	生姜		
		貝だくさんみそ汁	こんにゃく、油、でん粉	豆腐、みそ	ごぼう、人参、大根、ねぎ、小松菜、しめじ		
		くわいきんとん	砂糖、さつまいも、水あめ		くわい		
19木	○	クリスマス・セレクト給食 ~ハンバーグのソースを「デミグラス」と「ホワイト」から選んでもらいました。色合いや食材の形がクリスマスらしい献立です。~				635	
		にんじんピラフ	米、バター、油	ハム	人参、玉ねぎ、しめじ		21.6
		ハンバーグ	砂糖、油	鶏肉、豚肉	玉ねぎ、トマト、にんにく、生姜		
		ソース(デミグラス)	砂糖、油		玉ねぎ、マッシュルーム		
		ソース(ホワイト)	油	豆乳、白花豆	玉ねぎ、マッシュルーム		
		クリスマスサラダ	油、砂糖	チーズ	ブロッコリー、コーン、胡瓜、パプリカ、玉ねぎ		
		いちごゼリー	グラニュー糖		いちご、クランベリー		
20金	○	冬至の献立 ~ゆずとかぼちゃを使った献立です。すいとん汁のすいとんは給食室で手作りします。~				585	
		麦ご飯	麦、米				20.3
		揚げ出し豆腐のゆずあんかけ	油、砂糖、でん粉	豆乳、ゼラチン	ゆず		
		冬至のかぼちゃすいとん汁	小麦粉	鶏卵、豚肉、油揚げ	小松菜、白菜、大根、しめじ、人参、かぼちゃ、ねぎ		

☆献立は、都合により変更になることがありますので御了承ください。 ☆献立の味付けや加工品の配合等を知りたい方は、栄養士までお問い合わせください。 ☆5年生は校外学習のため、11月20日(金)の給食はありません。	今月の平均栄養摂取量(中学年)	
	エネルギー(kcal)	606
	たんぱく質(g)	23.6
	給食栄養摂取基準値(中学年)	
	エネルギー(kcal)	650
たんぱく質(g)	21.1~32.5	