

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)	
3月	○	節分献立 ～鬼が嫌ういわしを使った料理と、食べやすく味付けした福豆を提供します。～				
		麦ご飯	米、麦			598
		いわしの梅煮	砂糖、でん粉	いわし	梅肉	26.0
		具だくさんみそ汁	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	
		きなこ大豆	砂糖	大豆、きな粉		
4月	○	ココア揚げパン	小麦粉、砂糖、油、ココア	脱脂粉乳		626
		じゃが芋のスープ煮	じゃが芋、油	鶏肉、ベーコン	玉ねぎ、人参、コーン、たまごたけ	20.6
		わかめサラダ	油、砂糖	わかめ	キャベツ、胡瓜、人参	
5月	○	旬の献立(いちご) ～埼玉県産のいちごを使ったゼリーを提供します。～				
		わかめじゃこご飯	麦、米、砂糖、ごま	わかめ、じゃこ		615
		たらの竜田揚げ	でん粉、油	たら	生姜	25.6
		けんちん汁	こんにゃく、じゃが芋、油、でん粉	豆腐	ごぼう、人参、大根、ねぎ、しめじ	
		いちごゼリー	砂糖、こんにゃく粉		いちご、クランベリー	
6月	○	麦ご飯	米、麦			603
		いかと豆腐のチリソース	油、砂糖、でん粉	豆腐、いか	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、エリンギ、グリーンピース	23.9
		春雨サラダ	春雨、油、砂糖		人参、胡瓜、もやし	
7月	○	ビビンバ	米、麦、油、ごま、砂糖	豚肉	にんにく、生姜、もやし、人参、小松菜、ねぎ	630
		ししゃもフライ	パン粉、小麦粉、でん粉、コーンフラワー、油	ししゃも		26.6
		中華スープ	でん粉	わかめ、豆腐、ベーコン	人参、筍、えのき、玉ねぎ	
10月	○	きのこピラフ	米、バター、油	豚肉	玉ねぎ、人参、しめじ、エリンギ、マッシュルーム、グリーンピース	610
		野菜コロッケ	じゃが芋、油、砂糖、パン粉、小麦粉、でん粉、大豆粉		人参、南瓜、玉ねぎ、枝豆	19.3
		ABCスープ	マカロニ、でん粉	ベーコン	セロリー、玉ねぎ、人参、キャベツ	
12月	○	地粉うどん	小麦粉			572
		五目うどん	砂糖、でん粉	鶏肉、油揚げ、なると、わかめ	人参、椎茸、ねぎ	24.0
		青のりポテト	じゃが芋、油	青のり		
		おひたし	ごま		小松菜、キャベツ、もやし	
13月	○	麦ご飯	米、麦			579
		海苔のつくだ煮	砂糖	海苔		26.8
		肉豆腐	白滝、油、砂糖、でん粉	豆腐、豚肉	ねぎ、人参、えのき	
		ゆかり和え			キャベツ、胡瓜、ゆかり	
14月	○	バレンタイン献立 ～献立のどこかに、ハートが隠れています。見つけてみてください。～				
		子どもパンスライス	小麦粉、砂糖	脱脂粉乳		628
		ハンバーグ ケチャップソース	砂糖、油	鶏肉、豚肉	玉ねぎ、トマト、にんにく、生姜	21.2
		マカロニサラダ	マカロニ、油、砂糖		キャベツ、胡瓜、コーン、玉ねぎ	
		チョコプリン	砂糖、粉あめ、ココア、カカオマス			

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)	
17月	○	旬の献立 (せとか) ~かんきつ類の果物「せとか」は、ジュシーで甘みが強いのが特徴です。~				589 23.1
		むぎ 麦ご飯	米、麦			
		かじょうどうふ 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	
		せわかめ の チョナムル	油、砂糖、ごま	せわかめ	もやし、小松菜、えのき、にんにく、パプリカ	
		せとか		せとか		
18火	○	むぎ 麦ご飯	米、麦			617 25.7
		なっとう 納豆	砂糖	大豆		
		にく 肉じゃが	じゃが芋、白滝、油、砂糖、でん粉	豚肉	玉ねぎ、人参、グリーンピース	
		いもかち 磯香和え		海苔	小松菜、キャベツ、もやし	
19水	○	ちゅうか 中華おこわ	米、もち米、油	焼き豚、えび	生姜、椎茸、筍、人参	660 25.5
		はるまき 春巻き	油、でん粉、春雨、小麦粉、砂糖、粉あめ	鶏肉	筍、玉ねぎ、人参、キャベツ、椎茸	
		たまご 卵スープ	でん粉	鶏卵、ベーコン、わかめ	玉ねぎ、しめじ	
20木	○	ツイストパン	小麦粉、砂糖	脱脂粉乳		629 27.3
		チキンピーズ	じゃが芋、砂糖、でん粉	ベーコン、鶏肉、大豆、チーズ	玉ねぎ、人参、トマト、グリーンピース	
		コールスローサラダ	油、砂糖		キャベツ、胡瓜、コーン	
21金	○	とうほくちほう 東北地方の郷土料理 ~とうほくちほうでよく獲れるホタテを使った炊き込みご飯と、特産の南部せんべいが入った汁物を提供します。~				637 30.1
		ホタテとエリンギの炊き込みご飯	米、油、砂糖	ほたて、油揚げ	人参、しめじ、エリンギ	
		シルバーの揚げ煮	油、でん粉、砂糖	シルバー		
		せんべい汁	油、南部せんべい、でん粉	鶏肉	ごぼう、人参、大根、ねぎ	
25火	○	はちみつパン	小麦粉、はちみつ、砂糖	脱脂粉乳		623 23.9
		まめ 豆と野菜のクリーム煮	じゃが芋、小麦粉、バター、油	鶏肉、白いんげん豆、金時豆、豆乳	人参、玉ねぎ、エリンギ、グリーンピース	
		かいそう 海藻サラダ	油、砂糖、ごま	海藻ミックス	胡瓜、大根、コーン	
26水	×	ホット中華麺	小麦粉			580 21.2
		タンメン	油、でん粉	豚肉、うすら卵	生姜、人参、キャベツ、椎茸、ねぎ、チンゲン菜	
		ジョア (ストロベリー)	砂糖	脱脂粉乳	いちご	
		キャラメルポテト	さつま芋、油、砂糖、バター			
		ちゅうか 中華和え	砂糖、油	わかめ	小松菜、胡瓜、大根	
27木	○	むぎ 麦ご飯	米、麦			580 23.9
		おやこに 親子煮	じゃが芋、油、砂糖、でん粉	鶏肉、鶏卵、生揚げ	人参、玉ねぎ、さやいんげん	
		かぶの塩昆布和え	油	塩昆布	胡瓜、キャベツ、かぶ	
28金	○	しゆん 旬の献立 (里芋) ~冬が旬の里芋を使ったカレーです。里芋のトロっとした食感がポイントです。~				636 22.3
		さといも 里芋カレーライス	米、麦、里芋、砂糖、小麦粉、バター、油	豚肉、チーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、セロリ	
		てづく 手作り福神漬	砂糖、ごま		胡瓜、大根、蓮根、生姜	
		ヨーグルト		ヨーグルト		

<p>☆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。</p> <p>☆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。</p> <p>☆26日(水)は牛乳の代わりにジョアを提供します。</p>	今月の平均栄養摂取量 (中学年)	
	エネルギー (kcal)	612
	たんぱく質 (g)	24.3
	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	