



| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 脂質 |
|-----|----------------------------|----|---|--|---|---|------------------------------|
| 3月 | ナン キーマカレー (豚肉) リクエスト | | アップル&キャロット キャベツ粒マスタードサラダ ぶどうヨーグルト | 豚肉, ぶどうヨーグルト | ナン, 調合油, フレンチドレッシング | アップル&キャロット, 人参, おろし生姜, 玉葱, ピーマン, 赤パプリカ, なす, キャベツ, 冷凍カリフラワー | 851 kcal 32.3 g 32.6 g |
| 4火 | わかめご飯 リクエスト | ○ | いわしのさんが焼き 焼きはんぺん キャベツと鮭のごま風味 卵入り味噌汁 絹豆腐と白玉きな粉 | 牛乳, わかめ, いわしさんが, はんぺん絹豆腐, あおさ, 冷秋鮭ほぐし, 卵, 白み そ, きな粉(大豆) | 精白米, なたね油, ごま油, ごま 白玉粉, グラニュー糖 | しょうが, キャベツ, だいこん | 750 kcal 34.2 g 23.7 g |
| 5水 | 高菜と豚ひき肉のチャーハン | ○ | 中華春雨サラダ ワンタンスープ | 牛乳, 豚挽肉, たまご ロースハム | 精白米, 調合油, ごま油, 春雨 上白糖 | きざみ高菜(高菜漬け), にんじ ん, にんにく, こねぎ, こまつな, もやし, キャベツ | 826 kcal 27.8 g 35.6 g |
| 6木 | ご飯 | ○ | 手作りハンバーグ ジャーマンポテト 青梗菜スープ | 牛乳, 豚肉, 牛肉, たまご, ベーコン, 野菜ミックスボール | 精白米, パン粉, 冷ナチュラルポテト, 調合油 | 玉葱, にんじん, チンゲンツアイ | 908 kcal 36.0 g 35.7 g |
| 7金 | やきそば リクエスト | | いちごミルク ウィンナーチャウダー 玄米みたらし | いちごミルク, 豚肉, 牛乳, ウィンナー | 蒸し中華めん, 調合油, 玄米団子, じゃが芋 | キャベツ, 玉葱, にんじん, もや し, 紅生姜, 冷ホールコー ン | 922 kcal 31.9 g 27.2 g |
| 11火 | ポークチャップライス | ○ | ゆで卵入りマカロニサラダ 大根スープ | 牛乳, 豚こま肉, ゆでたまご, ロースハム | 精白米, 米ぬか油, マカロニ, マヨネーズ | 冷ホールコーン, おろしにんに く, 玉葱, にんじん, ぶなしめじ, きゅうり, だいこん | 856 kcal 35.1 g 28.0 g |
| 12水 | ご飯 | ○ | がめ煮 九州郷土料理 かぼす和え さつま汁 | 牛乳, 鶏肉, 白みそ | 精白米, さといも, こんにやく, 米ぬか油, 上白糖, 調合油, さつまいも | にんじん, ごぼう, たけのこ, 干し椎茸, いんげん, 大豆もや し, こまつな, かぼす(果汁), だいこん, あさつき | 792 kcal 31.8 g 24.6 g |
| 13木 | 焼きとりごはん リクエスト | ○ | 焼き鱈の香味たれ 切り干し大根と胡瓜のごまサラダ むらくも汁 | 牛乳, 鶏もも小間, たまご, 木綿豆腐, 鱈 | 精白米, もち米, 上白糖, 白ご ま, かたくり粉 | ごぼう, しょうが, 切干しだい こん, きゅうり, にんじん, 冷ホ ールコーン, こまつな, ねぎ, | 815 kcal 38.9 g 24.9 g |
| 14金 | ミートソーススパゲティ リクエスト | | ジョア ストロベリー ほうれん草のキッシュ 大豆の華のスープ | ジョアストロベリー, 豚挽肉, 大豆, 卵, 牛乳, 生クリーム, 大豆, ベーコン, シュレットチーズ, わかめ | スパゲッティ, オリーブ油, 調合油, 薄力粉, かたくり粉 | にんじん, 玉葱, エリンギ, 木綿 豆腐(葉, 冷凍, ゆで), 干し椎茸, こねぎ | 919 kcal 34.8 g 39.9 g |
| 17月 | 手巻き寿司 豚肉・ツナマヨ・卵 | | 狭山緑茶 サクサク青さはんぺんフライ ポイルキャベツ・味噌汁 | 豚肉, たまご, マグロフレ ーク, みそ, 焼き海苔, 油 揚げ 青さはんぺん フライ | 精白米, 上白糖, マヨネーズ, 調合油 | キャベツ, 西洋かぼちゃ, ねぎ 狭山緑茶 | 761 kcal 35.9 g 20.9 g |
| 18火 | さつま芋ごはん | ○ | 鶏もも肉の蜂蜜焼き ブロッコリーとがんと炒め 味噌汁 | 牛乳, 鶏肉, がんともどき, 白み そ | 精白米, さつまいも, ごま, はちみつ, 上白糖, 調合油, かたくり粉, ごま油, 焼きふ | ブロッコリー, おろしにんにく, おろし生姜, ねぎ, 赤パプリカ, ぶなしめじ, かぶ | 810 kcal 33.3 g 26.9 g |
| 19水 | ご飯 早出し給食 | ○ | ホッケの塩焼き 豚肉と卵の焼きビーフン キャラメルポテト・味噌汁 | 牛乳, 骨なしほっけ, たまご, わかめ, 白みそ, 豚肉 | 精白米, 上白糖, 調合油, ビーフン, 焼きふ, さつまいも 有塩バター, | キャベツ, 玉葱, にんじん, もや し, にら, なす, こねぎ, | 833 kcal 32.6 g 25.9 g |
| 20木 | ビビンバ 早出し給食 | ○ | トック入りチゲスープ クリームワッフル | 牛乳, 鶏もも肉 | 精白米, ごま油, 上白糖, ご ま, トック, ワッフル | 山菜水煮, にんじん, 白菜 だいずもやし, ほうれん草, 白菜キムチ | 812 kcal 31.9 g 25.7 g |
| 21金 | さきたま田舎うどん 早出し給食 | ○ | ひじきと野菜のマヨネーズ和え パイン缶 | 牛乳, 豚こま肉, 油揚げ, 白みそ, 干ひじき(乾), | うどん, 調合油, 上白糖, かたくり粉, 調合油, マヨネーズ | なす, 玉葱, にんじん, こまつな, ねぎ, キャベツ, パイン缶 | 732 kcal 28.9 g 28.4 g |
| 24月 | ご飯 | ○ | 豚肉のごまみそ焼き ツナ野菜サラダ にら卵スープ | 牛乳, 豚肉, 白みそ, 卵 マグロフレーク缶, | 精白米, ごま油, 上白糖, 白ご ま片栗粉 | キャベツ, 玉葱, 胡瓜, もやし, にら, にんじん | 818 kcal 37.6 g 33.0 g |
| 25火 | チキンカレーライス | ○ | かにかまとキャベツのコールスロー 塩レモンロールケーキ | 牛乳, 鶏肉, かにかま | 精白米, 調合油, じゃがいも, マヨネーズ, 塩レモンロール | 玉葱, にんじん, キャベツ, 胡 瓜 冷ホールコーン | 957 kcal 28.9 g 40.0 g |
| 26水 | ご飯 | ○ | あじフライとコーンコロッケ ジャーマンポテトサラダ 味噌汁 | 牛乳, ウィンナー, 油揚げ, 白みそ | 精白米, 調合油, マヨネーズ, 白ごま, じゃが芋 | 玉葱, チンゲンツアイ | 928 kcal 26.9 g 38.7 g |
| 27木 | 豚丼 | ○ | ほうれん草ともやし磯香和え 味噌汁 県産和梨生クリームタルト | 牛乳, 豚肉, 油揚げ, 赤みそ 冷凍ホイップクリーム, 鰹節 焼き海苔 | 精白米, しらたき, 上白糖, 麩 タルトレットカップ 生クリーム | しょうが, 玉葱, にんじん, 紅生 姜, 赤パプリカ, ほうれん草, もやし, なめこ, ねぎ, 和梨缶詰, | 912 kcal 34.3 g 32.0 g |
| 28金 | ハヤシライス (鶏肉) 早出し給食 | | ジョアマスカット 千切りスープ 南瓜ベイクドクリームチーズケーキ | ジョアマスカット, 鶏肉 クリームチーズ, たまご, 牛 乳 | 精白米, 調合油, 上白糖, 薄力 粉 | 玉葱, にんじん, エリンギ キャベツ, 冷ホールコーン, かぼちゃペースト | 815 kcal 26.8 g 25.9 g |

※ 食材の仕入れの都合により献立や食材を変更する場合があります。予めご了承ください。
 ※ お米は埼玉県産ブランドの「彩のかがやき」を使用しています ※ リクエスト献立を実施します。



