



日(曜)	牛乳	【主食】 おかず	献立の材料								栄養価 1食分 - (kcal) <small>たんぱく質(g)</small>		
1(月)		岩槻区彩のきすな	米	1-4鈴木衣織さん作成献立							817		
		ツナじゃこふりかけ	ツナ	ちりめんじゃこ	砂糖	いりごま							
		ピーマンの肉詰フライ	ピーマン	豚肉	玉ねぎ	パン粉	小麦粉	砂糖	油	30.9			
		呉汁	大豆	にんじん	大根	こんにゃく	かぼちゃ	長ねぎ	みそ			ごま油	
		きゅうりの生姜漬	きゅうり	しょうが	ごま油								
2(火)		フレンチトースト	パン	砂糖	牛乳	卵	砂糖				さやいんげん	848	
		ポークビーンズ	大豆	豚肉	ベーコン	玉ねぎ	にんじん	じゃがいも	チーズ	油	トマト		
		ひじきのマリネ	ひじき	大根	きゅうり	枝豆	パプリカ	砂糖	油				
													36.2
3(水)		ねぎみそラーメン	豚肉	大豆ミート	にんにく	しょうが	キャベツ	長ねぎ	コーン	にら	にら	803	
			もやし	みそ	中華麺								
		ゼリーフライ	じゃがいも	おから	長ねぎ	玉ねぎ	にんじん	油	卵	みそ	小麦粉		
		白菜の香り漬け	白菜	きゅうり	ゆず								30.2
		1-4矢作咲季さん作成献立											
4(木)		ひろしま菜のご飯	米	広島菜	油							788	
		おでん	鶏肉	大根	にんじん	こんにゃく	さつま揚げ	ちくわ	がんもどき	ちくわぶ	昆布		
		アーモンド和え	小松菜	キャベツ	もやし	にんじん	アーモンド	砂糖	卵				
													29.7
5(金)		くわいご飯	米	鶏肉	にんじん	くわい	油揚げ	砂糖	油			807	
		こいわしフライ	鰯	小麦粉	パン粉	油							
		つみっこ	豚肉	ごぼう	大根	にんじん	長ねぎ	小松菜	すいとん	みそ	ごま油		
		みかん	みかん										32.9
8(月)		トマトクリーム	スパゲッティー	えび	いか	ベーコン	玉ねぎ	にんじん	しめじ	にんにく	トマト	834	
		スパゲッティー	牛乳	生クリーム	油	米粉	オリーブ油	白花豆					
		アーモンドサラダ	キャベツ	きゅうり	にんじん	コーン	アーモンド	砂糖	油				
		アップルパイ	パイシート	りんご(缶)	砂糖								31.5
		3年生給食なし(弁当持参)											
9(火)		柳川風丼	豚肉	玉ねぎ	にんじん	ごぼう	卵	でん粉	砂糖	さやいんげん	油	818	
		(麦ご飯)	米	米粒麦									
		れんこんと豆のカレー味	大豆	れんこん	砂糖	油							
		茎わかめのチョナムル	茎わかめ	もやし	えのきだけ	にんじん	にんにく	ごま油	ごま	砂糖			33.4
10(水)		鶏ごぼうご飯	米	鶏肉	ごぼう	にんじん	しいたけ	油揚げ	砂糖	油	706		
		赤魚白醤油焼き	赤魚										
		かきたま汁	玉ねぎ	にんじん	豆腐	卵	でん粉	ほうれんそう					
		おかか和え	小松菜	もやし	キャベツ	かつお節							37.7
11(木)		子供パン	子供パン										856
		セルフハンバーガー	ハンバーグ	トマト	牛肉	玉ねぎ	にんじん	セロリー	オリーブ油	パン粉	砂糖		
		クラムチャウダー	ベーコン	あさり	玉ねぎ	にんじん	じゃがいも	牛乳	米粉	油	バター		
		りんご	りんご	バセリ エリンギ							34.9		
12(金)		赤飯	米	もち米	油	あずき	油	いりごま				831	
		さば竜田揚げ	さば	油	でん粉								
		沢煮椀	豚肉	ごぼう	大根	にんじん	生揚げ	長ねぎ	こんにゃく	でん粉			
		ごま和え	小松菜	もやし	キャベツ	にんじん	砂糖	すりごま					29.0
		開校記念日お祝い献立											
15(月)		冬野菜のカレーライス	豚肉	しょうが	にんにく	玉ねぎ	にんじん	セロリー	里芋	れんこん	トマト	887	
		(麦ご飯)	小麦粉	バター	油	米	米粒麦						
		海藻サラダ	海藻	大根	きゅうり	コーン	砂糖	ごま油	いりごま				
		レアチーズケーキ	クリームチーズ	砂糖	脱脂粉乳	レモン							27.8
16(火)		さいたま市のご飯	米										789
		豚肉と生揚げのみそ煮	生揚げ	豚肉	長ねぎ	玉ねぎ	にんじん	チンゲンサイ	みそ	しょうが	にんにく		
			たけのこ	砂糖	でん粉	油	みそ						
		なめたけ和え	小										

17(水)		岩槻区こしひかり	米									738
		のりたま	卵	ごま	さば削り節	小麦粉	乳製品	みそ	砂糖	砂糖		
		うま塩肉じゃが	豚肉	じゃがいも	玉ねぎ	にんじん	にんにく	しょうが	こねぎ	しらたき	ごま油	
		チョレギサラダ	小松菜	キャベツ	わかめ	パプリカ	きゅうり	ごま油	砂糖	にんにく	いりごま	26.1
		島村先生の好きな献立										
18(木)		旨煮丼	豚肉	玉ねぎ	にんじん	いか	しいたけ	しょうが	にんにく	白菜	小松菜	777
		(麦ご飯)	うすら卵	でん粉	砂糖	米	米粒麦					
		かぼちゃとアーモンドの甘辛揚げ	かぼちゃ	アーモンド	油	砂糖						
		ゆず大根	大根	ゆず	砂糖	唐辛子						26.7
		冬至献立										
19(金)		カレーピラフ	米	米粒麦	豚肉	たら	コーン	にんじん	玉ねぎ	パセリ	913	
		フライドチキン	鶏肉	にんにく	米粉	でん粉	油					
		クリスマススープ	ベーコン	玉ねぎ	にんじん	かぶ	キャベツ	米粉マカロニ	ブロッコリー	油		
		クリスマスチョコ蒸しパン	蒸しパンミックス	チョコレート	豆乳							34.7
		クリスマス献立										
・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。 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。							1 学年	2 学年	3 学年	平均栄養量		
						1 2 月回数	15回	15回	14回	エネルギー	814 kcal	
						累計	130回	132回	129回	たんぱく質	31.6 g	