








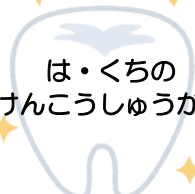
| 日  | 曜 | 主 食                  | 牛乳     | お か す  | ち にく ほね は 血や肉、骨や歯に なる食品 (赤)     | ねつ ちから 熱や力のもとに なる食品 (黄)                    | からだの調子を 整える食品 (緑)                                      | I初経 - kcal | 卵パクリ質 g |
|----|---|----------------------|--------|--|---------------------------------|--|--|------------|---------|
| 2  | 月 | ごはん                  | 牛乳     | あつあげのごもくちゆかに やさいパオズ② はるさめサラダ   | 牛乳 ぶたにく あつあげ えび パオズ             | ごはん さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら あぶら               | たまねぎ にんじん たけのこ きゃべつ にんにく しょうが りょくとうもやし きゅうり            | 674        | 29.4    |
| 3  | 火 | ごはん                  | 牛乳     | ヤンニョムチキン ちゅうかサラダ とうふとたまごのスープ   | 牛乳 とりにく とうふ たまご わかめ             | ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ちゅうかドレッシング         | しょうが にんにく こまつな りょくとうもやし にんじん たまねぎ                      | 622        | 31.0    |
| 4  | 水 | コッペパン                | 牛乳     | スラッピージョー かみかみたこナゲット② ABCスープ  | 牛乳 ぶたにく とりにく たこナゲット ベーコン チーズ    | パン あぶら はくりきこ じゃがいも マカロニ                    | にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゃべつ                               | 635        | 28.4    |
| 5  | 木 | かてめし                 | 牛乳     | れんこんのメンチカツ いろどりつみれのおすいもの アセロラゼリー   | 牛乳 とりにく あぶらあげ メンチカツ ミックスボール とうふ | ごはん あぶら さとう アセロラゼリー                        | にんじん ごぼう いんげん こんにゃく ほししいたけ ねぎ ほうれんそう こんにゃく             | 672        | 27.4    |
| 6  | 金 | ココアマーブル しゃくパン        | 牛乳     | コーンシチュー かぼちゃひきにくフライ イタリアンサラダ   | 牛乳 とりにく ひきにくフライ (ぶたにく)          | パン あぶら シチュールウ イタリアンドレッシング じゃがいも            | とうもろこし たまねぎ にんじん フロccoliー きゃべつ                         | 640        | 25.2    |
| 9  | 月 | ごはん                  | 牛乳     | とりにくのからあげ② きりぼしだいこんのカレーきんぴら はるさめスープ  | 牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン               | ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら                         | にんにく にんじん こんにゃく きりぼしだいこん たまねぎ ほうれんそう りょくとうもやし ごぼう      | 623        | 24.4    |
| 10 | 火 | ごはん                  | 牛乳     | ハヤシライス ごぼうサラダ かたぬきチーズ いちごあじ  | 牛乳 ぶたにく チーズ                     | ごはん あぶら じゃがいも ハヤシライスフレーク ごま ごまドレッシング       | にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり とうもろこし れんこん               | 676        | 21.9    |
| 11 | 水 | あつぎりしゃくパン ☆ブルーベリージャム | 牛乳     | クラムチャウダー ウィンナーケチャップ ブロccoliーソテー  | 牛乳 ベーコン ウィンナー あさり               | パン じゃがいも あぶら はくりきこ パター さとう ブルーベリージャム       | たまねぎ にんじん フロccoliー とうもろこし                              | 625        | 24.0    |
| 12 | 木 | ごはん                  | 牛乳     | ひじきのたまごそぼろいため コーンしゅうまい② まゆたまじる  おもちがはいています。よくかんでたべましょう! | 牛乳 とりにく ひじき たまご しゅうまい あぶらあげ     | ごはん あぶら さとう しらたまだんご じゃがいも                  | にんじん こまつな ねぎ たまねぎ えだまめ しょうが                            | 607        | 23.8    |
| 13 | 金 | じごなうどん               | 牛乳     | わかめうどんのしる みそポテト しおこんぶあえ                                 | 牛乳 とりにく わかめ なんと しおこんぶ           | じごなうどん じゃがいも あぶら はくりきこ さとう ごまあぶら           | にんじん たまねぎ ほうれんそう ほししいたけ きゃべつ こまつな                      | 629        | 25.1    |
| 16 | 月 | ごはん                  | 牛乳     | ぶたキムチ はるまき きりぼしだいこんのサラダ  | 牛乳 ぶたにく あつあげ くきわかめ はるまき         | ごはん あぶら さとう ちゅうかドレッシング                     | しょうが にんにく きゃべつ はくさいキムチ ニラ にんじん きりぼしだいこん きゅうり りょくとうもやし  | 683        | 26.2    |
| 17 | 火 | しゃくしなピラフ             | 牛乳     | あじフライ ☆ちゅうのうパックソース さわにわん ヨーグルト                          | 牛乳 ハム あじフライ ぶたにく ヨーグルト          | ごはん あぶら パター かたくりこ                          | しゃくしな たまねぎ にんじん とうもろこし たけのこ ほししいたけ だいこん ねぎ こんにゃく       | 624        | 25.8    |
| 18 | 水 | フラワーロール              | 牛乳     | じゃがいものクリームに しろみさかなのフリッター② 3しゃくサラダ  | 牛乳 とりにく フリッター                   | パン じゃがいも あぶら マカロニ はくりきこ パター たまねぎドレッシング     | にんじん たまねぎ フロccoliー カリフラワー とうもろこし                       | 671        | 27.7    |
| 19 | 木 | ごはん                  | 牛乳     | にくじゃが さいのくになっとう いそかあえ                                   | 牛乳 ぶたにく なっとう のり                 | ごはん あぶら じゃがいも さとう                          | にんじん たまねぎ しらたき いんげん ほうれんそう りょくとうもやし                    | 597        | 25.2    |
| 20 | 金 | こどもパン                | 牛乳     | デミグラスソースハンバーグ コールスローサラダ マカロニスープ  | 牛乳 ハンバーグ ベーコン                   | パン あぶら さとう コーンクリームドレッシング じゃがいも マカロニ        | きゃべつ にんじん とうもろこし たまねぎ                                  | 611        | 22.8    |
| 23 | 月 | ごはん ☆のりのつくだに         | 牛乳     | サバのたつたあげ えごまあえ かみなりじる                                   | 牛乳 のり サバ とうふ あぶらあげ さつまあげ        | ごはん かたくりこ ごま えごま あぶら じゃがいも ごまあぶら           | しょうが きゃべつ ほうれんそう にんじん ねぎ こまつな だいこん こんにゃく えのき           | 693        | 26.3    |
| 24 | 火 | ごはん                  | 牛乳     | まめまめカレー ちちぶこんにゃくサラダ さつまいもスティック                          | 牛乳 とりにく だいず わかめ                 | ごはん じゃがいも あぶら カレールウ しおちゅうかドレッシング さつまいも     | たまねぎ にんじん こんにゃく こまつな とうもろこし にんにく しょうが                  | 602        | 20.1    |
| 25 | 水 | ツイストパン               | いちご 牛乳 | ミートソースパンネ ハムチーズピカタ おんやさいサラダ  | 牛乳 ぶたにく ピカタ                     | パン パンネ あぶら たまねぎドレッシング                      | にんにく あおピーマン たまねぎ にんじん きゃべつ ほうれんそう                      | 654        | 26.1    |
| 26 | 木 | わかめごはん               | 牛乳     | とうふのうまに だいずもやしのナムル あおりんごゼリー  | 牛乳 とうふ ぶたにく                     | ごはん あぶら かたくりこ かんこくナムルドレッシング ごまあぶら あおりんごゼリー | たまねぎ きゃべつ にんじん あかピーマン たけのこ ほししいたけ こまつな だいずもやし りょくとうもやし | 572        | 22.6    |
| 27 | 金 | ちゅうかめん               | 牛乳     | とうにゅうタンタンメンのスープ あげひじきぎょうざ② パンパンジーサラダ                    | 牛乳 ぶたにく とうにゅう ぎょうざ              | ちゅうかめん あぶら ごま パンパンジードレッシング はるさめ            | りょくとうもやし ねぎ チンゲンサイ しゃくしな しょうが にんにく きゃべつ だいずもやし きゅうり    | 647        | 25.2    |
| 30 | 月 | ごはん                  | 牛乳     | しろみさかなのねぎしおレモンソース くきわかめのサラダ とんじる   | 牛乳 たら わかめ くきわかめ ぶたにく とうふ あぶらあげ  | ごはん あぶら ごま かたくりこ さとう じゃがいも ごまあぶら           | ねぎ にんにく レモン きゃべつ にんじん とうもろこし ごぼう                       | 610        | 26.1    |

は・くちの けんこうしゅうかん


◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。  
◆給食に関する行事については、各学校のおたよりで確認してください。

6がつはさいのくにふるさとがっこうきゅうしょくげっかんです

このしゅうかんは、はやくちのなかのけんこうを みなおす1しゅうかんです。 きゅうしょくではよくかむしょくひんや、 はをしょうぶにするカルシウムを おおくふくむしょくひんをとりいれています。 よくかんでたべ、ごはんをたべたあとは しっかりはをみがきましょう。



まいとし6がつ・11がつは『さいのくにふるさとがっこうきゅうしょくげっかん』です。 また、6がつは『しょくいくげっかん』でもあります。 さいたまけんでは、じもとでしゅうかくされたしょくざいや きょうどりょうりをしり、あいちゃくをふかめようというとりくみをおこなっています。 このきかいにふるさとのあじをまなび、あじわってみてください!

※  がついているひは【ふるさときゅうしょくのひ】です。

