



日曜	献立名			食品の種類			エネルギー (kcal) タンパク質
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	力や熱になる	体の調子を整える	
3月	ごはん	MILK	白身魚の甘酢あんかけ 肉野菜炒め 五目中華スープ	牛乳 たら 豆腐 豚肉 卵 チーズ	ごはん 片栗粉 油 ごま油	ねぎ にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ チンゲンサイ もやし キャベツ にら 小松菜	786 30.7
4火	わかめごはん	MILK	豚肉と高野豆腐のごまだれ ごぼうのかみかみサラダ みそ汁	牛乳 豚肉 レバー みそ カットするめ ハム	わかめごはん 片栗粉 三温糖 ごま 油 じゃがいも	にんじん ほうれん草 ねぎ ごぼう きゅうり 玉ねぎ	796 31.9
5水	パインパン	MILK	鮭のムニエル 温野菜 野菜コンソメスープ	牛乳 鮭 チーズ	パインパン 薄力粉 バター じゃがいも 油	レモン にんじん 玉ねぎ キャベツ とうもろこし 小松菜 きゅうり ブロッコリー	784 33.3
6木	カレー風味 カツ丼 給食試食会	MILK	ひじきのサラダ 野菜わん デザート	牛乳 鶏肉 卵 ツナ ひじき みそ	ごはん 薄力粉 油 パン粉 三温糖 じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 大根 ねぎ ごぼう 小松菜 こんにゃく デザート	921 39.7
7金	きつねうどん	MILK	黒糖パンケーキ ほうれん草のソテー	牛乳 油揚げ 豚肉 卵 ベーコン	地粉うどん 黒砂糖 くるみ バター 卵 ホットケーキミックス	にんじん 小松菜 ねぎ プルーン ほうれん草 とうもろこし キャベツ	921 31.5
10月	ごはん	MILK	あじのみそマヨネーズ焼き 新じゃがいものそぼろ煮 なめこ汁	牛乳 あじ みそ チーズ 豚肉 油揚げ	ごはん マヨネーズ じゃがいも 油 片栗粉 三温糖	パセリ にんじん 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ グリンピース 小松菜 なめこ ねぎ	911 38.1
11火	ごはん	MILK	プルコギ もやしのナムル ワンタンスープ 河内ばんかん	牛乳 豚肉 ハム	ごはん ごま 上白糖 片栗粉 ごま油 ラー油 ワンタン	玉ねぎ にんじん 青ピーマン キャベツ エリンギ にんにく もやし 小松菜 ねぎ もやし きゅうり 河内ばんかん	784 29.8
12水	クロワッサン	MILK	ソース焼きそば ひじきつくね 温野菜 フルーツココポンチ	牛乳 豚肉 桜エビ 青のり ひじきつくね	クロワッサン 油 蒸し中華麺	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし ブロッコリー きゅうり みかん ナタデココ パイナップル もも グレープフルーツ	774 26.8
13木	ハヤシライス	MILK	厚焼き玉子 ハムと大根のサラダ みかんヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ 厚焼き玉子 ハム ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも ハヤシフレーク バター ヨーグルト	にんにく しょうが にんにく トマト 大根 きゅうり キャベツ みかん	965 32.8
14金	豆腐ラーメン	MILK	大豆とポテトの揚げ煮 小松菜サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 大豆 剣エビの唐揚げ	ホット中華麺 片栗粉 ごま油 じゃがいも ごま	しょうが にんじん ねぎ パセリ 小松菜 もやし	856 33.4
17月	ごはん	MILK	いわしの蒲焼き じゃがいものきんぴら煮 みそ汁	牛乳 いわし 油揚げ みそ わかめ	ごはん 油 三温糖 じゃがいも ごま	しょうが にんじん 大根 玉ねぎ 小松菜 ごぼう こんにゃく グリンピース	855 29
18火	黒パン	MILK	トンノスパゲティ 焼きフランク 温野菜 冷凍みかん	牛乳 ベーコン チーズ ツナ フランク	黒パン スパゲティ オリーブ油 油	玉ねぎ にんじん にんにく パセリ トマト キャベツ きゅうり パセリ 冷凍みかん	822 31.9
19水	カツ丼	MILK	アスパラときゅうりのサラダ みそ汁 おさかなッツ	牛乳 鶏肉 みそ 卵 おさかなッツ	発芽玄米入りごはん 薄力粉 パン粉 油 三温糖 じゃがいも	ねぎ にんじん こんにゃく 大根 ごぼう アスパラガス きゅうり 玉ねぎ	876 34.9
24月	ごはん	MILK	さばのねぎみそ焼き ひじきのそぼろ煮 けんちん汁	牛乳 さば みそ ひじき 鶏肉 卵	ごはん 三温糖 油	しょうが ねぎ にんじん 枝豆 大根 こんにゃく 干しいたけ	765 33
25火	ごはん	MILK	鶏肉の南蛮漬け ほうれん草のサラダ にらと卵のスープ さくらんぼ	牛乳 鶏肉 卵 ツナ ひじき	ごはん 片栗粉 油 三温糖 ごま ごま油 じゃがいも	ねぎ にんにく しょうが にら にんじん 小松菜 玉ねぎ ほうれん草 きゅうり さくらんぼ	824 33.7
26水	きなこ揚げパン	MILK	温野菜 肉団子と春雨のスープ 元気ヨーグルト	牛乳 きな粉 鶏肉 豚肉 卵 元気ヨーグルト	コッパン ごま 三温糖 片栗粉 油 春雨	玉ねぎ しょうが もやし にんじん キャベツ 小松菜 大根 ブロッコリー とうもろこし	837 33.1
27木	夏野菜のカレー ライス	MILK	大豆のかりかり揚げ 手作り福神漬け	牛乳 豚肉 大豆 剣エビの唐揚げ チーズ	ごはん 三温糖 バター 上白糖 薄力粉 片栗粉 油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが なす かぼちゃ トマト りんご きゅうり 大根	864 26.7
28金	五目うどん	MILK	竹輪の2色揚げ ポテトのさっぱりサラダ 冷凍パイ	牛乳 油揚げ なたと ちくわ ひじき 鶏肉 チーズ 卵	地粉うどん 薄力粉 油 じゃがいも	にんじん 小松菜 干しいたけ ねぎ ブロッコリー 玉ねぎ 冷凍パイ	823 33.7

※材料等の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
※4日の「かみかみ和え」などの明朝体の文字はかみかみメニューとなっています。

学校総合体育大会
応援メニュー

今月の献立から

4日(火) <虫歯予防メニュー>

するめが出ます。一口30回を目標によく噛んで食べましょう!

6日(木) <給食試食会>

保護者対象の試食会があります。よろしくお願いします。

14日(金) <新メニュー 豆腐ラーメン>

さいたま市の岩槻の「ご当地グルメ」です。わかめや豚肉など具沢山です。

24日(月) <新メニュー ひじきのそぼろ煮>

ひじきや枝豆などが入っていて鉄分が豊富です。炒り玉子の彩りがきれいです。

19日は学校総合体育大会の応援メニューで
カツ丼です!出場者のみなさん頑張ってきてく
ださい!

6月20日、21日は学校総合体育大会のため
給食はありません。

献立回数・・・18回