

日	献立名			主な食品			栄養価	
曜	主食	牛乳	おかず	血や肉をつくる	働く力や体温になる	体の調子を整える	エネルギー (Kcal)	たん白質 (g)
				あか	きいろ	みどり		
9 金	はくはん	牛乳	にくどうふ ごまあえ ◆みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ごはん あぶら さとう しらたき ごま	ねぎ にんじん えのき こまつな もやし キャベツ みかん	621	27.1
13 火	はくはん	牛乳	ぶたにくとやさいのうまに いそかあえ ◎しらたまぜんざい	ぎゅうにゅう ぶたにく なると のり あずき	ごはん あぶら さとう でんぷん しらたまだんご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい たけのこ チンゲンサイ しいたけ こまつな キャベツ もやし	594	23.8
14 水	バターロール	牛乳	★サーモンチャウダー コールスローサラダ ★ハニーメープル	ぎゅうにゅう ペーコン さけ	バターロール あぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ ハニーメープル	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	627	23.8
15 木	キムチチャーハン	牛乳	はるまき たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン わかめ たまご	ごはん あぶら さとう でんぷん こむぎこ こめこ はるさめ	はくさい にんじん ねぎ ピーマン とうもろこし パセリ こまつな たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	612	20.3
16 金	とりねぎしうどん	牛乳	だいずとこざかなのあおのりふうみ わふうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ あおのり だいず にぼし	じごなうどん あぶら さとう こむぎこ ごま	にんじん だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	599	27.5
19 月	◎シュガー あげパン	牛乳	◎チキンのシチュー ◎こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	コッペパン あぶら さとう さつまいも パター ごま こむぎこ こんにゃく	にんじん たまねぎ こまつな しめじ だいこん きゅうり とうもろこし	594	20.2
20 火	◆れんこん ごはん	牛乳	あじフライ ◆だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あじ とうふ	ごはん あぶら さとう こんにゃく こむぎこ パンこ	ごぼう れんこん にんじん だいこん ねぎ こまつな しめじ	586	24.3
21 水	さうどん	牛乳	しゅうまい ちゅうかあえ ◆みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ なると わかめ	さうどんのめん あぶら さとう でんぷん こむぎこ	しょうが にんじん もやし キャベツ しいたけ ねぎ こまつな きゅうり だいこん みかん	607	23.1
22 木	◎はくはん	牛乳	◎さけのしおやき ◎すいとんじる	ぎゅうにゅう とりにく さけ たまご あぶらあげ	ごはん あぶら さとう こむぎこ	こまつな だいこん にんじん たまねぎ	577	32.8
23 金	はくはん	牛乳	★チンジャオロース ★はるさめサラダ ◆いよかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン だいこん きゅうり こまつな いよかん	582	23.9
26 月	はくはん	牛乳	おやこに めかぶいりわかめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ わかめ めかぶ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし さやいんげん	576	25.3
27 火	ツイストパン	牛乳	じゃがいものミートソース マカロニマヨサラダ	コーヒーぎゅうにゅう チーズ ぶたにく だいず	ツイストパン あぶら じゃがいも さとう マカロニ マヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース キャベツ とうもろこし きゅうり	672	27.2
28 水	★さばの咖喱 ★こしねじる	牛乳	◆さばの咖喱たつたあげ ★こしねじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さば	ごはん あぶら さとう でんぷん こんにゃく	にんじん しめじ だいこん ねぎ しいたけ こまつな	639	25.1
29 木	★メキシカン ライス	牛乳	スパイシーポテト ★ポゾレ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ひよこまめ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム にんにく ピーマン パプリカ たまねぎ かぶ レタス とうもろこし	579	22.1
30 金	チキンカレー	牛乳	コーンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ヨーグルト	ごはん あぶら さとう こむぎこ パター じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	637	19.0

◎…行事食（13日：鏡開き 19日：馬宮東小給食週間 記念献立 22日：昔の献立）  
★…さいたま市友好都市、姉妹都市の献立（14日：カナダ、23日：中華人民共和国、28日：群馬県、29日：メキシコ）  
◆…旬の献立

※材料などの都合により変更する場合がありますので、御了承ください。