

# 2がつ きゅうしょくこんだてひょう

さいたま市立見沼小学校

ひょうひ	しゅしょく	まほう	おかず	きいろのだべもの		あかのだべもの		みどりのだべもの		えいようか	
				ちから・ねつになる	ち・にく・ほねになる	からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)			
1 (か)	むぎごはん		ふゆやさいかレー ビーンズサラダ	こめ むぎ あぶら こむぎこ パター さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいす ひよこまめ	たまねぎ にんじん だいこん れんこん セロリ にんにく しょうが キャベツ きゅうり トマト	609	20.9			
2 (すい)	ナッツいり キムチチャーハン		めばるフライ わかめととうふのスープ	こめ あぶら でんぷん ごま カシューナッツ パンこ ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう めばる やきふた とりにく とうふ わかめ	キムチ ながねぎ にんじん えのきたけ	631	28.2			
3 (もく)	むぎごはん		いわしのかばやき とんじる ふくまめ	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく いわし だいす	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな	653	28.1			
筋分にちなんだ献立です。											
4 (きん)	ツイストパン		クラムチャウダー カラフルサラダ	こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あさり ベーコン ハム スキムミルク	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり マッシュルーム とうもろこし パセリ	571	21.3			
7 (げつ)	むぎごはん		あつあげのちゅうかに ナムル	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごま でんぷん	ぎゅうにゅう ふたにく あつあげ うすらのたま ご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ チンゲンサイ きゅうり もやし ほうれんそう	645	26.2			
8 (か)	たまごとし うどん		きびなごフライ ごもくきんぴら	こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも こんにゃく パンこ	ぎゅうにゅう たまご とりにく さつまあげ きびなご	にんじん ながねぎ しょうが ごぼう こまつな	601	27.2			
9 (すい)	むぎごはん		はるまき いそのあえ〜かつお風味〜 アンワンタンスープ	こめ むぎ ごまあぶら ワンタンのかわ あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく きざみのり かつおぶし	ほうれんそう もやし にんじん こまつな たまねぎ キャベツ しょうが	636	18.9			
6年1組さんが考えた献立です。											
10 (もく)	ぜんこう ひ 全校おべんとうの日です。										
14 (げつ)	しょくぱん		ポークビーンズ アーモンドサラダ とうにゅうチョコクリーム	こむぎこ さとう あぶら アーモンド チョコレート パター コーンスターチ	ぎゅうにゅう だいす ベーコン ふたにく とうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんにく	656	26.1			
15 (か)	ゆかりごはん		さばのみそに いろどりじる	こめ むぎ さといも あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう さば ふたにく あぶらあげ みそ	にんじん だいこん こまつな ながねぎ	597	23.3			
6年1組さんが考えた献立です。											
16 (すい)	ソイどん (むぎごはん)		カラフルスープ くだもの (はるか)	こめ むぎ あぶら カレーウ さとう はるさめ	ぎゅうにゅう だいす ふたにく ベーコン とりにく	しゅんぎく キャベツ にんじん こまつな たまねぎ はるか	604	25.2			
6年2組さんが考えた献立です。											
17 (もく)	むぎごはん		さけザンギ どさんこじる	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごま バター じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ふたにく とうふ みそ	しょうが にんにく もやし にんじん ながねぎ とうもろこし	660	29.3			
北海道の郷土料理です。											
18 (きん)	こくとう きなこあげパン		とうふのぴりからスープ パリパリサラダ	こむぎこ あぶら こくとう さとう ごまあぶら マーガリン ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ きなこ スキムミルク	にんじん しょうが しいたけ ながねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし こまつな	577	25.1			
21 (げつ)	とうにゅう たんたんめん		あげぎょうざ くきわかめのナムル	こむぎこ でんぷん ラー油 ごま さとう ごまあぶら ねりごま	ぎゅうにゅう ふたにく とうにゅう くきわかめ	しょうが にんにく ながねぎ しいたけ しいたけ にんじん チンゲンサイ もやし きゅうり キャベツ いら たまねぎ	646	27.7			
22 (か)	げんきもりもり ごはん		さばのソルトやき こんにゃくサラダ み☆そ☆汁☆	こめ はいがまい ごまあぶら ごま こんにゃく	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ	きゅうり もやし ながねぎ にんにく にんじん だいこん こまつな たまねぎ	670	26.1			
6年2組さんが考えた献立です。											
24 (もく)	コッパン (スライス)		みそいりジャキっとツナマヨ しろいんげんまめのスープ かいそうサラダ	こむぎこ あぶら さとう じゃがいも ごま マヨネーズ マーガリン	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ みそ かいそうミックス	にんじん ごぼう れんこん たまねぎ キャベツ たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし	571	21.6			
1~4年生は、お弁当の日です。											
25 (きん)	ごはん (ふりかけ)		みそポテト カラフルたまごスープ いそあえ	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう わかめ たまご みそ きざみの り さけ	にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし ほうれんそう こまつな	608	19.3			
6年2組さんが考えた献立です。											
28 (げつ)	わかめごはん		わかさぎフリッター トックスープ ごまあえ	こめ こむぎこ あぶら ごま トックス こめ さとう	ぎゅうにゅう わかさぎ とりにく わかめ あおのり おきあみ	こまつな キャベツ もやし はくさい たまねぎ にんじん	600	20.6			
6年1組さんが考えた献立です。											
・食中毒予防のため、果物（付け合わせのトマトを含む）以外はすべて加熱調理しています。 ・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。								へいきん えいようりょう	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	
								620	24.4		