

日	曜日	行事 食等	牛乳	献立名	主な材料名				小学校3・4年 平均栄養量
					熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	
9	金	朝食開き	【乳】	七草ごはん	米 ごま	油揚げ	七草 にんじん	だし昆布 みりん 塩 しょうゆ	643 25.6
				白玉雑煮	白玉だんご	鶏肉 なると	にんじん 大根 小松菜 白菜 干しいたけ	混合削り節 しょうゆ 塩	
				鶏肉の竜田揚げ	油 片栗粉	鶏肉	生姜	酒 しょうゆ	
13	火		【乳】	二色そぼろ丼 麦入りごはん 鶏そぼろ 卵そぼろ 【卵】	米 米粒麦 砂糖	鶏肉 卵そぼろ	生姜	しょうゆ 酒 みりん	688 26.3
				沢煮椀		豚肉 かまぼこ	ごぼう にんじん 大根 小松菜	混合削り節 しょうゆ 塩 こしょう	
				おから入りいちごのカップケーキ 【小麦】	油 砂糖 小麦粉 いちごジャム	おから 豆乳		ベーキングパウダー	
14	水		【乳】	揚げパン 【小麦】	コッペパン 油 砂糖				640 21.7
				ミネストローネ 【小麦】	油 マカロニ ジャガイモ	豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ	ロリエ ケチャップ コンソメ 塩 こしょう トマトピューレ	
				キャベツと水菜のサラダ 【乳】			キャベツ 水菜 にんじん	ドレッシング (ごましょうゆ)	
15	木		【乳】	ヨーグルト風デザート 【乳】		ヨーグルト風デザート			660 27.9
				ごはん	米				
				ほうとう風うどん 【小麦】	うどん	鶏肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん かぼちゃ	混合削り節 酒 しょうゆ	
16	金		【乳】	あじのごまがらめ	油 ごま 片栗粉 砂糖	あじ	生姜	酒 しょうゆ みりん	638 25.7
				こまツナあえ		ツナ	小松菜 キャベツ とうもろこし	混合削り節 しょうゆ みりん	
				ごはん	米			だし昆布 塩	
19	月		【乳】	豆腐のみぞ汁	じゃがいも	豆腐 油揚げ はなみずきみそ	にんじん 長ねぎ 小松菜	混合削り節	668 25.1
				ハンバーグ和風ソース	砂糖 片栗粉	ハンバーグ	玉ねぎ	しょうゆ みりん	
				きんひらごぼう	ごま油 砂糖 ごま	豚肉 さつま揚げ	にんじん ごぼう しらたき さやいんげん	混合削り節 しょうゆ みりん	
20	火		【乳】	ごはん	米				615 24.6
				さつまいも汁	さつまいも	豚肉 豆腐 みそ	にんじん 大根 長ねぎ	混合削り節	
				ささみフライ	油	ささみフライ		ソース	
21	水		【乳】	えだ豆とひじきの煮物	油 砂糖	ひじき 油揚げ さつま揚げ	にんじん えだ豆 こんにゃく	しょうゆ みりん 酒	642 27.2
				ガーリックピラフ	米 米粒麦 油			塩 こしょう しょうゆ	
				冬野菜のチャウダー	【乳 小麦】 油 じゃがいも バター 小麦粉	鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん 大根 白菜 小松菜	スープストック 塩 こしょう	
22	木		【乳】	ラザニア	【乳 小麦】 油 砂糖 小麦粉 米粉ワンタン	豚肉 チーズ	玉ねぎ	ケチャップ ソース 塩 こしょう	632 22.5
				ごはん	米				
				トックスープ	トック ごま油	鶏肉	にんじん 大根 チンゲン菜 長ねぎ しめじ	チキンガラ 塩 しょうゆ 酒	
23	金		【乳】	酢豚	油 じゃがいも 砂糖 片栗粉	豚肉	生姜 ピーマン にんじん たけのこ 玉ねぎ	しょうゆ 酒 酢 ケチャップ	650 26.6
				小松菜ともやしのナムル	ごま油 砂糖		小松菜 もやし 長ねぎ	しょうゆ 酢 塩	
				ごま豆乳ラーメン 中華めん 【小麦】	中華めん				
26	月		【乳】	ごま豆乳ラーメン汁	油 ごま 片栗粉 ごま油	豚肉 なると 豆乳	にんじん キャベツ もやし 長ねぎ	ポークガラ 中華スープの素 みりん 酒	682 25.4
				親子豆サラダ		大豆	えだ豆 小松菜 もやし にんじん	ドレッシング (玉ねぎ)	
				焼き芋パイ	【乳 小麦】 バイシート バター さつまいも 砂糖	牛乳			
27	火	食全国開学校立会	【乳】	ごはん	米				684 24.1
				肉じゃが	油 砂糖 じゃがいも	豚肉	玉ねぎ にんじん しらたき	混合削り節 しょうゆ 酒	
				さばの塩こうじ焼き		さば		塩こうじ こしょう	
28	水		【乳】	【乳】機香あえ		のり	キャベツ 小松菜 にんじん	混合削り節 しょうゆ みりん	646 27.9
				ごはん	米				
				マーポー大根	油 ごま油 片栗粉	豚肉	大根 にんじん 生姜 にんにく 長ねぎ にら	酒 塩 しょうゆ コンソメ トウバンジャン テンメンジャン オイスターソース	
29	木		【乳】	しゃくし菜ぎょうざ	【小麦】	しゃくし菜ぎょうざ			656 27.5
				ツナとひじきのサラダ		ツナ ひじき	キャベツ きゅうり にんじん	ドレッシング (ごまクリーミー)	
				かてめし	米 米粒麦 油 砂糖	油揚げ	干しいたけ しらたき ごぼう にんじん かんぴょう	酒 塩 しょうゆ みりん 和風だし	
30	金		【乳】	すいとん汁	【小麦】 小麦粉 じゃがいも	豚肉	にんじん 玉ねぎ 大根 ほうれん草	混合削り節 しょうゆ 塩	669 23.8
				魚の香味揚げ	油 片栗粉	さば	生姜 にんにく	酒 しょうゆ	
				小松菜グラタンパン	【乳 小麦】 コッペパン 油 じゃがいも バター 小麦粉	ハム 牛乳 チーズ	玉ねぎ 小松菜	塩 こしょう コンソメ	
27	火		【乳】	ミートボールのトマト煮	【小麦】	鶏肉 豆腐	玉ねぎ にんじん 白菜	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	646 27.9
				肉汁うどん 地粉うどん	【小麦】 地粉うどん			トマトピューレ ケチャップ コンソメ ソース	
				みそボテト	【小麦】 肉汁	砂糖	豚肉	干しいたけ 大根 にんじん ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草	
29	木		【乳】	ワインーときのこのソテー	【小麦】 油	フランクフルト	キャベツ にんじん しめじ	酒 みりん コンソメ 塩 こしょう	669 23.8
				小江戸カレー 麦入りごはん	米 米粒麦			トマトピューレ ソース	
				カレールウ	【小麦】 油 さつまいも カレールウ	豚肉	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん	トマトピューレ ソース	
30	金		【乳】	オムレツ	【卵】	オムレツ			654 25.5
				三色サラダ	油 砂糖		もやし 小松菜 とうもろこし	しょうゆ 酒	

●都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。  
 ●アレルギー表示について  
 ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）」について表示しています。  
 ・コンタミネーション（原材料としては使用されていない、製造過程で混入する恐れがある場合等）については、記載しておりません。  
 ・調味料（しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等）については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。

農作業の合間に「小屋飯」として食べられてきた、秩父地方に伝わる郷土料理です。

\*作り方\*

- じゃがいもは一口大の乱切りにし、水にさらしておく。
- みそ、ごま、調味料を混ぜて火にかけ、たれを作っておく。
- じゃがいもに水で溶いた小麦粉をつけて、カラリと揚げる。
- 揚げたじゃがいもにたれをかける。



蓮田市はすびい

## 小江戸カレー

じゃがいもの代わりに、さつまいもを使用したカレーです。  
 川越地方では、江戸中期からさつまいもの栽培が始まりました。  
 昭和30年代までとても多くの生産量があり、一大産地となっていました。  
 今でも川越の食文化として「川越いも」は親しまれています。

