















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	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
9	金	鏡 開 き		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 なた	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			二色そばろ丼 麦入りごはん 鶏そばろ 卵そばろ 【卵】	米 米粒麦 砂糖	鶏肉 卵そばろ	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			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 じゃがいも	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			キャベツ 水菜 にんじん	ドレッシング（ごましょうゆ）		
15	木			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		ごぼう にんじん かぼちゃ	混合削り節 酒 しょうゆ		
				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 長ねぎ 小松菜	酒 しょうゆ みりん		
16	金			あじのごまがらめ	油 ごま 片栗粉 砂糖	あじ	生姜	混合削り節 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			豆腐のみそ汁	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		
				きんぴらごぼう	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			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 【小麦】	油	ささみフライ		ソース		
21	水			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		にんにく 玉ねぎ にんじん とうもろこし パセリ	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			ラザニア 【乳 小麦】	油 砂糖 小麦粉 米粉ワントン	豚肉 チーズ	玉ねぎ	ケチャップ ソース 塩 こしょう	642	27.2
				ごはん	米					
				トックススープ	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			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	632	22.5
				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		
				ごま豆腐ラーメン 中華めん 【小麦】	中華めん					
24	土			ごま豆腐ラーメン汁	油 ごま 片栗粉 ごま油	豚肉 なた 豆乳	にんじん キャベツ もやし 長ねぎ	ボークガラ 中華スープの素 みりん 酒	650	26.6
				親子豆サラダ		大豆	生姜 にんにく	しょうゆ 塩 こしょう		
				焼き芋パイ 【乳 小麦】	パイシート バター さつまいも 砂糖	牛乳	えだ豆 小松菜 もやし にんじん	ドレッシング（玉ねぎ）		
25	日			ごはん	米				682	25.4
				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		
26	月			磯香あえ		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	684	24.1
				ごはん	米					
				マーボー大根	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 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		
27	火			しゃくし菜ぎょうざ 【小麦】		しゃくし菜ぎょうざ			646	27.9
				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		
28	水			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	656	27.5
				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		
29	木			白菜のスープ		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	669	23.8
				ミートボールのトマト煮 【小麦】		ミートボール		トマトピューレ ケチャップ コンソメ ソース		
				肉汁うどん 地粉うどん 【小麦】	地粉うどん					
30	金			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	混合削り節 しょうゆ みりん	669	23.8
				みそポテト 【小麦】	油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 ごま	はなみずきみそ		酒 みりん		
				ウインナーときのこのソテー	油	フランクフルト	キャベツ にんじん しめじ	コンソメ 塩 こしょう		
31	土			小江戸カレー 麦入りごはん	米 米粒麦				669	23.8
				カレーうどん 【小麦】	油 さつまいも カレールー	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		
				オムレツ 【卵】		オムレツ				
32	日			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	654	25.5

- 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くても、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。



蓮田市はすびい

みそポテト

＊材料＊小学生中学年1人分量

揚げ油	適量
じゃがいも	60 g
小麦粉	7 g
みそ	4 g
ごま	0.5 g
砂糖	2 g
酒	1 g
みりん	0.8g

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＊

- 1 じゃがいもは一口大の乱切りにし、水にさらしておく。
- 2 みそ、ごま、調味料を混ぜて火にかけ、たれを作っておく。
- 3 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。
- 4 揚げたじゃがいもにたれをかける。

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。

