

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 エネルギーたんぱく質 キロカロリーグラム		
					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			
1	木		【乳】	ごはん おくすかけ 【小麦】 豚肉の塩こうじ焼き 小松菜とコーンのソテー ヨーグルト 【乳】	米 油 ジャガイモ 片栗粉 油 油	厚揚げ 豚肉 油	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 小松菜 とうもろこし ヨーグルト	混合削り節 しょうゆ 塩 酒 塩こうじ しょうゆ 塩 しょうゆ しょうゆ	630	27.8	
2	金	かみかみ献立	【乳】	ごはん 肉だんごスープ いかのチリソース 【乳】 まわかめの中華炒め スパゲティマトソース 【小麦】 チーズはんぺんフライ 【卵 乳 小麦】 親子豆サラダ いちごクレープ	米 油 片栗粉 砂糖 ごま油 砂糖 ごま スバゲティ 油 油 いちごクレープ	肉だんご 豆腐 いか 豚肉 まわかめ 豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草 にんじん こんにゃく 玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ トマト えだ豆 小松菜 もやし にんじん	中華スープの素 塩 しょうゆ 酒 しょうゆ ケチャップ しょうゆ トウバンジャン しょうゆ 塩 ケチャップ ソース コンソメ しょうゆ ドレッシング(ごましょうゆ)	638	27.0	
5	月		【乳】	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 さばの南部焼き もやしとほうれん草のサラダ	米 油 ジャガイモ 片栗粉 ごま ジャガイモ 油 春雨 片栗粉 ごま油 油	豚肉 さつま揚げ みそ 豚肉 みそ フランクフルト 豚肉	にんじん ごぼう 長ねぎ 大根 玉ねぎ パセリ 生姜 にんじん 長ねぎ 白菜キムチ にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜	混合削り節 みりん みりん しょうゆ ソース 酢 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ 酒 しょうゆ 塩 しょうゆ しょうゆ 中華スープの素	626	26.4	
6	火		【乳】	ごはん じゃがいもと豆腐のみそ汁 揚げ鶏の薬味ソースかけ あじさいサラダ わらじカツ丼(ごはん)	米 ジャガイモ 油 片栗粉 砂糖 春雨 砂糖 ごま 米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	豆腐 みそ 鶏肉 豚肉 鶏肉	えのきたけ 玉ねぎ とうもろこし にんにく 生姜 長ねぎ にんじん きゅうり とうもろこし	混合削り節 塩 しょうゆ しょうゆ 酢 酢 しょうゆ	641	22.3	
12	月	彩の国給食月	【乳】	けんちん汁 小松菜ともやしのおかかあえ ライスボール 【乳 小麦】 ホークビーンズ マーマレードチキン カラフルサラダ	油 ごま油 油 ライスボール 油 砂糖 マーマレード 砂糖 ごま油 油	豚肉 油揚げ 豆腐 はなみずきみそ かつお節 豚肉 大豆 鶏肉	ごぼう にんじん こんにゃく 大根 長ねぎ 小松菜 もやし 玉ねぎ にんじん パセリ にんにく にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし	塩 しょうゆ しょうゆ みりん しょうゆ 混合削り節 みりん ワイン トマトピューレ ケチャップ コンソメ 塩 しょうゆ しょうゆ 塩 しょうゆ 酢 しょうゆ 酢	631	27.1	
13	火		【乳】	ごはん 呉汁 鮭のコーンフレーク焼き 【乳 小麦】 切り干し大根の炒めサラダ ゆずゼリー 豆腐ラーメン 中華めん 【小麦】 豆腐ラーメン汁	米 ジャガイモ マヨネーズ(ノンエッグ) パン粉 コーンフレーク ごま油 砂糖 ゆずゼリー ごま油 片栗粉	鶏肉 大豆 はなみずきみそ 鶏肉 チーズ ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐	にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ にんにく にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし	混合削り節 塩 しょうゆ しょうゆ 塩 しょうゆ 酢 しょうゆ 酢	646	34.4	
14	水	埼玉県郷土料理	【乳】	ごはん うめ〜コロック 【小麦】 キャベツときゅうりのサラダ トマトカレー 古代米ごはん トマトカレールウ 【小麦】 プレーンオムレツ 【卵】 三色サラダ	米 ジャガイモ 小麦粉 パン粉 油 ジャガイモ 小麦粉 パン粉 黒米 油 カレールウ 米	豚肉 豚肉 豚肉 鶏肉	玉ねぎ にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん トマト もやし にんじん ほうれん草	混合削り節 しょうゆ トウバンジャン しょうゆ 塩 梅びしお ドレッシング(おろししょうゆ)	651	28.5	
15	木		【乳】	うめ〜コロック 【小麦】 キャベツときゅうりのサラダ トマトカレー 古代米ごはん トマトカレールウ 【小麦】 プレーンオムレツ 【卵】 三色サラダ	米 ジャガイモ 小麦粉 パン粉 油 ジャガイモ 小麦粉 パン粉 黒米 油 カレールウ 米	豚肉 豚肉 豚肉 鶏肉	玉ねぎ にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん トマト もやし にんじん ほうれん草	混合削り節 しょうゆ トウバンジャン しょうゆ 塩 梅びしお ドレッシング(おろししょうゆ)	631	26.3	
16	金		【乳】	ごはん 玄米だんご汁 魚の南蛮ソース 磯香あえ	米 玄米だんご 油 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま 米	鶏肉 さごし のり	にんじん 大根 こんにゃく さやいんげん 長ねぎ 長ねぎ にんにく 生姜 ほうれん草 キャベツ にんじん	混合削り節 しょうゆ 塩 しょうゆ 酒 しょうゆ 赤唐辛子 しょうゆ 酢 しょうゆ みりん 混合削り節	643	25.7	
20	火	世界の料理	【乳】	ごはん シニガンスープ イナサル ワインナーときこのソテー 焼きプリンタルト 【卵 乳 小麦】	米 油 砂糖 油 焼きプリンタルト	豚肉 鶏肉 鶏肉 鶏肉	玉ねぎ にんにく トマト 大根 なす さやいんげん にんにく 生姜 しめじ キャベツ	レモン果汁 スープストック 塩 しょうゆ しょうゆ しょうゆ 酢 しょうゆ コンソメ 塩 しょうゆ	671	26.7	
21	水		【乳】	洋風かき玉スープ ハンバーグケチャップソース ポテトサラダ きつねうどん 地粉うどん 【小麦】 きつねうどん汁	米 ジャガイモ 片栗粉 砂糖 ジャガイモ マヨネーズ(ノンエッグ) 地粉うどん 砂糖	鶏肉 鶏卵 ハンバーグ 鶏肉 油揚げ 鶏肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 にんじん にんじん 長ねぎ 小松菜	塩 しょうゆ しょうゆ コンソメ ケチャップ ソース 塩 しょうゆ 混合削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ 酒 しょうゆ ドレッシング(ごましょうゆ)	669	26.7	
22	木		【乳】	とり天 こんにゃくサラダ ツナコーンピラフ 【乳】 コンソメスープ えびグラタン 【乳 小麦 えび】 キャベツとえだ豆のサラダ	油 小麦粉 片栗粉 油 小麦粉 片栗粉 米 油 バター 油 マカロニ バター 小麦粉	鶏肉 鶏肉 ツナ 豚肉 えび 牛乳 チーズ	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん トマト えだ豆 にんじん キャベツ	混合削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ 酒 しょうゆ ドレッシング(ごましょうゆ) 酒 塩 コンソメ コンソメ 塩 しょうゆ コンソメ 塩 しょうゆ ドレッシング(香りがま)	605	28.2	
23	金		【乳】	ごはん ピリ辛みそ汁 豚肉のパン粉焼き 【乳 小麦】 切り干し大根の中華サラダ	米 油 ジャガイモ パン粉 ごま油 砂糖 ごま	豚肉 みそ 豚肉 チーズ 豚肉	にんにく 生姜 にんじん 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ にんにく パセリ 切り干し大根 にんじん きゅうり 長ねぎ	混合削り節 トウバンジャン 塩 しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 塩 しょうゆ 酢 しょうゆ 塩	611	25.3	
27	火		【乳】	ごはん 回鍋肉 ぎょうざ 【小麦】 海藻サラダ 子どもパン 【乳 小麦】 ミネストローネ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 油 子どもパン 油 ジャガイモ	豚肉 厚揚げ みそ ぎょうざ 海藻 鶏肉 白いんげん豆	にんにく 生姜 キャベツ にんじん ピーマン 長ねぎ にんじん キャベツ にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ	中華スープの素 テンメンジャン 酒 しょうゆ トウバンジャン 塩 しょうゆ ドレッシング(ナムル) 赤唐辛子 ロリエ トマトピューレ ワイン ケチャップ コンソメ 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ 酒 ドレッシング(イタリアン)	610	26.6	
28	水		【乳】	ごはん マカロニスープ 【小麦】 かつおごまフライ 【小麦】 根菜サラダ チキンカレー(ごはん)	米 マカロニ 油 油 米	ベーコン かつおごまフライ 豚肉 鶏肉	玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ ごぼう にんじん 大根 小松菜	スープストック 塩 しょうゆ ドレッシング(香りがま)	647	23.7	
30	金		【乳】	だし巻き卵 【卵】 コロコロサラダ	油 ジャガイモ カレールウ 米	鶏肉 脱脂粉乳 だし巻き卵	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん 大根 きゅうり にんじん	カレー粉 ロリエ 酒 トマトピューレ ソース ドレッシング(香りがま)	666	25.9	

- 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7品目(鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)」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

平均栄養量		642	27.0
学校給食摂取基準	6~7歳(1・2年生)	530	21.0
	8~9歳(3・4年生)	650	26.0
	10~11歳(5・6年生)	780	32.0