

| 日付        | こんだて名  | 主な材料                                      |  |  |   | 栄養価                             |
|-----------|--|---|--|--|---|---------------------------------|
|           |  | エネルギーになる                                  | 体をつくる  | 体の調子を整える                                     | 調味料 他   |                                 |
| 1<br>(木)  | ミルクグリーン<br>ティあげぱん<br>ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト<br>ポトフ  | 牛乳<br>ミルクグリーン<br>ティあげぱん                   | 牛乳<br>スキムミルク   |  | 抹茶  | 熱量<br>604 kcal<br>蛋白質<br>26.5 g |
| 2<br>(金)  | とうふ<br>ドーナツ<br>さけずし<br>ぎゅうにゅう<br>すましじる       | 牛乳<br>鮭寿司<br>すまし汁<br>豆腐ドーナツ               | 牛乳<br>鮭のり<br>豆腐<br>かまぼこ                                  |  | みつば<br>えのき 小ねぎ<br>パニラエッセンス<br>ベーキングパウダー                                     | 熱量<br>614 kcal<br>蛋白質<br>21.2 g |
| 7<br>(水)  | ツナのそぼろごはん<br>かぶのみそじる<br>ぎゅうにゅう               | 牛乳<br>ツナのそぼろごはん<br>かぶのみそ汁                 | 牛乳<br>ツナ 鶏卵  |  | しょうが にんじん<br>えだまめ<br>かぶ かぶの葉 長ねぎ<br>(煮干しだし) 酒 みそ                            | 熱量<br>636 kcal<br>蛋白質<br>27.1 g |
| 8<br>(木)  | あおなのペペロンチーノ<br>コーヒーマルク<br>じゃがいもの<br>そぼろあんかけ  | 牛乳<br>青菜の<br>ペペロンチーノ<br>じゃがいもの<br>そぼろあんかけ | 牛乳<br>スパゲティ<br>米油<br>オリーブ油<br>じゃがいも<br>菜種油 米油<br>砂糖 片栗粉  | コーヒーマルク<br>ベーコン 豚肉                           | にんにく 唐辛子<br>玉ねぎ 小松菜<br>しょうが 玉ねぎ さ<br>やいんげん<br>酒 みりん しょうゆ                    | 熱量<br>608 kcal<br>蛋白質<br>27.0 g |
| 9<br>(金)  | しんごぼうの<br>ごはん<br>パリパリサラダ<br>さばのぶんかほし         | 牛乳<br>新ごぼうの<br>ごはん<br>さばの文化干し<br>パリパリサラダ  | 牛乳<br>米 麦 米油<br>砂糖<br>鶏肉<br>さば                           |  | ごぼう にんじん<br>にんじん<br>とうもろこし<br>酢 塩 しょうゆ<br>こしょう                              | 熱量<br>596 kcal<br>蛋白質<br>25.9 g |
| 12<br>(月) | レモンスカッシュ<br>ゼリー<br>カレーピラフ<br>チキンシチュー         | 牛乳<br>カレーピラフ<br>チキンシチュー<br>レモンスカッシュゼリー    | 牛乳<br>レバー入りウ<br>インナー<br>米 麦 米油<br>米油 小麦粉<br>砂糖 じゃがい<br>も |  | 玉ねぎ にんじん<br>マッシュルーム とう<br>もろこし ピーマン<br>しょうが にんにく<br>玉ねぎ にんじん<br>レモン汁        | 熱量<br>609 kcal<br>蛋白質<br>23.2 g |
| 13<br>(火) | かぶとぎゅうり<br>のあえもの<br>かつおごはん<br>とんじる           | 牛乳<br>鯉ご飯<br>豚汁<br>かぶとぎゅうりの<br>和え物        | 牛乳<br>米 麦 ごま<br>菜種油 砂糖<br>片栗粉<br>米油<br>じゃがいも<br>砂糖 ごま油   | 牛乳<br>かつお<br>豚肉 豆腐<br>油揚げ<br>かぶ にんじん<br>きゅうり | しょうが<br>ごぼう にんじん<br>こんにゃく 大根 長<br>ねぎ 小松菜<br>かぶ にんじん<br>きゅうり<br>塩 しょうゆ 一味唐辛子 | 熱量<br>596 kcal<br>蛋白質<br>25.2 g |
| 14<br>(水) | ナムル<br>ごはん<br>あつあげいり<br>ホイコーロー               | 牛乳<br>ごはん<br>厚揚げ入り回鍋肉<br>ナムル              | 牛乳<br>米 麦<br>米油 砂糖<br>片栗粉<br>砂糖 ごま油                      | 牛乳<br>豚肉<br>生揚げ                              | にんにく しょうが<br>キャベツ 長ねぎ<br>ピーマン 玉ねぎ<br>たけのこ<br>切干大根 もやし 小松<br>菜 にんじん にんにく     | 熱量<br>591 kcal<br>蛋白質<br>22.7 g |
| 15<br>(木) | ゆかりいり<br>わかめごはん<br>ぶたしゃが<br>サラダ<br>さけのスタミナやき | 牛乳<br>ゆかり入りわかめご飯<br>鮭のスタミナ焼き<br>豚しゃがサラダ   | 牛乳<br>米 麦 ごま<br>わかめ<br>ごま油 砂糖<br>米油 ごま油                  | 牛乳<br>わかめ<br>鮭<br>豚肉                         | ゆかり<br>にんにく しょうが<br>長ねぎ<br>にんじん きゅうり<br>もやし きゃべつ<br>玉ねぎ<br>酢 しょうゆ 酒         | 熱量<br>587 kcal<br>蛋白質<br>30.3 g |
| 16<br>(金) | はるさめサラダ<br>ごはん<br>わふう<br>ハンバーグ               | 牛乳<br>ごはん<br>和風ハン<br>バーグ<br>春雨サラダ         | 牛乳<br>米 麦<br>片栗粉 砂糖<br>米油<br>春雨 ごま油<br>砂糖                | 牛乳<br>豚肉 鶏肉<br>豆腐 ひじき<br>チキンハム               | ごぼう 玉ねぎ しょう<br>が<br>もやし きゅうり<br>にんじん<br>酢 塩 しょうゆ<br>こしょう                    | 熱量<br>587 kcal<br>蛋白質<br>27.6 g |

献立は都合により変更する場合があります。

栄養価は3・4年生を基準にしています。1・2年0.8倍/5・6年1.2倍 が目安です。

今月の新座市産(予定)  
小松菜・チンゲン菜



米 [今月の埼玉県産]



小麦粉  
油揚げ (原料大豆)  
中華麺やパン (小麦の一部)



| 日付        | こんだて名 | 主な材料         |                            |                         |   | 栄養価                       |   |
|-----------|-------|--------------|----------------------------|-------------------------|---|---------------------------|---|
|           |       | エネルギーになる     | 体をつくる                      | 体の調子を整える                | 調味料 他   |                           |   |
| 19<br>(月) |       | 牛乳           |                            | 牛乳                      |   | 熱量 627 kcal<br>蛋白質 23.0 g |   |
|           |       | 肉うどん         | うどん 米油                     | 豚肉 油揚げ                  | ごぼう 干しいたけ<br>にんじん 玉ねぎ 小松菜                     |                           | (かつおだし) 酒 塩 しょうゆ  |
|           |       | みそポテト        | じゃがいも<br>小麦粉 片栗粉 菜種油<br>砂糖 |                         |   |                           | 酒 みりん みそ  |
|           |       | ミックスゼリー      | 砂糖                         |                         | にんじん みかん<br>ジュース                              |                           | 白ワイン 寒天   |
| 20<br>(火) |       | 牛乳           |                            | 牛乳                      |   | 熱量 630 kcal<br>蛋白質 23.1 g |   |
|           |       | 竹輪とごぼうのごまだれ丼 | 米 麦 片栗粉 菜種油<br>砂糖 ごま       | 竹輪                      | ごぼう しょうが                                      |                           | みりん 酒 しょうゆ  |
| 21<br>(水) |       | 牛乳           |                            | 牛乳                      |   | 熱量 621 kcal<br>蛋白質 31.6 g |   |
|           |       | キムチチャーハン     | 米 麦 米油<br>ごま油              | 豚肉 卵                    | キムチ いら  |                           | しょうゆ 塩  |
|           |       | あじフライ        | 菜種油 パン粉 小麦粉                | あじ                      |   |                           | 酒 こしょう 中濃   |
| 22<br>(木) |       | 牛乳           |                            | 牛乳                      |   | 熱量 599 kcal<br>蛋白質 24.1 g |   |
|           |       | ごはん          | 米 麦                        |                         |   |                           |   |
|           |       | 高野豆腐とじゃが芋の煮物 | じゃがいも<br>菜種油 砂糖<br>片栗粉     | 高野豆腐                    | こんにゃく 玉ねぎ<br>にんじん さやいんげん                      |                           | (かつおだし) 酒 みりん しょうゆ  |
| 23<br>(金) |       | 牛乳           |                            | 牛乳                      |   | 熱量 591 kcal<br>蛋白質 24.6 g |   |
|           |       | 中華おこわ        | 米 もち米<br>米油 ごま油            | 豚肉                      | にんじん 干しいたけ<br>たけのこ 玉ねぎ                        |                           | (昆布・かつおだし) 酒 塩 しょうゆ みりん   |
|           |       | 肉団子スープ       | 片栗粉<br>ごま油 春雨              | 豚肉                      | 長ねぎ しょうが<br>にんじん たけのこ<br>やし チンゲン菜             |                           | (かつお・昆布だし) 酒 塩 こしょう しょうゆ  |
| 26<br>(月) |       | 牛乳           |                            | 牛乳                      |   | 熱量 622 kcal<br>蛋白質 18.7 g |   |
|           |       | タンメン         | 中華麺 ごま油 米油<br>ごま           | 豚肉 牛乳                   | こんにゃく 長ねぎ<br>しょうが 玉ねぎ<br>にんじん 干しいたけ<br>もやし いら |                           | (昆布・豚骨・鶏がらだし) 酒 うすくちしょうゆ<br>こしょう 塩  |
|           |       | 白玉ポンチ        | 砂糖<br>白玉もち                 |                         | 甘夏缶 りんご缶                                      |                           | 白ワイン  |
| 27<br>(火) |       | 飲むヨーグルト      |                            | 飲むヨーグルト                 |   | 熱量 603 kcal<br>蛋白質 25.1 g |   |
|           |       | ソイ丼          | 米 麦<br>米油 砂糖               | ベーコン<br>豚肉 大豆           | しょうが にんにく<br>玉ねぎ にんじん<br>小松菜                  |                           | 酒 みりん しょうゆ トマト<br>ケチャップ カレー粉  |
|           |       | 韓国風わかめスープ    | ごま油                        | わかめ                     | にんじん チンゲン菜<br>長ねぎ                             |                           | (鶏がらだし) 塩 しょうゆ 酒 こしょう   |
| 28<br>(水) |       | 牛乳           |                            | 牛乳                      |   | 熱量 609 kcal<br>蛋白質 23.4 g |   |
|           |       | ごはん          | 米 麦                        |                         |   |                           |   |
|           |       | 白身魚の甘辛揚げ     | 砂糖 片栗粉 菜種油<br>じゃがいも        | ホキ                      | しょうが  |                           | 酒 しょうゆ 酢 みりん  |
| 29<br>(木) |       | 牛乳           |                            | 牛乳                      |   | 熱量 676 kcal<br>蛋白質 22.4 g |   |
|           |       | ちキンカレー       | 米 麦<br>米油 小麦粉<br>じゃがいも     | 鶏肉                      | にんじん 玉ねぎ<br>にんにく しょうが                         |                           | (鶏がらだし) カレー粉 赤ワイン<br>こしょう トマトケチャップ 塩<br>ウスターソース 中濃ソース しょうゆ<br>ターメリック コリアンダー<br>クミンシード |
|           |       | こんコーンサラダ     | ごま油 米油                     |                         | こんにゃく キャベツ<br>にんじん とうもろこし                     |                           | 酢 塩 しょうゆ<br>こしょう  |
| 30<br>(金) |       | 牛乳           |                            | 牛乳                      |   | 熱量 582 kcal<br>蛋白質 26.5 g |   |
|           |       | グリンピースごはん    | 米 ごま                       |                         | グリンピース  |                           | (昆布だし) 塩 酒  |
|           |       | チキンフレーク焼き    | じゃがいも<br>菜種油 米油            | 鶏肉                      |   |                           | 白ワイン 塩 こしょう   |
| カリカリサラダ   |       |              | にんじん とうもろこし<br>キャベツ きゅうり   | チリパウダー 酢 塩<br>こしょう しょうゆ |   |                           |   |

献立は都合により変更する場合があります。

栄養価は3・4年生を基準にしています。1・2年0.8倍／5・6年1.2倍 が目安です。

