



日	曜	献立名	主な食品	栄養価		
				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
3	月	四小のカレーライス	米 麦 豚肉 ジャがいも にんじん たまねぎ ケチャップ しょうゆ 中濃ソース (りんご、大豆) ウスターソース (りんご、大豆) 小麦粉 なたね油 カレー粉	810	29.7	26.3
		コールスローサラダ	キャベツ きゅうり にんじん 三温糖 なたね油 たまねぎ マヨネーズ			
4	火	カムカムライス	米 麦 鶏肉 油あげ ひじき 切干だいこん にんじん 大豆 しょうゆ ごま なたね油 こまつな	694	27.3	22.7
		鯨の南蛮風	あじ でんぷん なたね油 しょうゆ 三温糖 ながねぎ			
		こまつなのごまあえ	こまつな キャベツ しょうゆ 三温糖 ごま			
5	水	二色あげパン	子供パン (小麦粉、さとう、脱脂粉乳) なたね油 ココア きなこ 三温糖	789	30.1	31.4
		ポトフ	豚肉 Feウインナー ジャがいも にんじん たまねぎ キャベツ セロリー こまつな なたね油 しょうゆ			
		ヨーグルト	ヨーグルト さとう クリーム 寒天			
6	木	スタミナ丼	米 麦 豚肉 にんじん たまねぎ こまつな なたね油 豆板醤 テンメンジャン しょうゆ 三温糖 でんぷん ごま	716	29.3	16.4
		杏仁豆腐	牛乳 三温糖 寒天 黄桃缶 りんご缶			
7	金	鶏ねぎうどん	うどん 鶏肉 油揚げ にんじん 長ネギ こまつな しょうゆ	718	27.2	21.3
		みそだれポテト	ジャがいも なたね油 三温糖 西京みそ			
10	月	四川丼	米 麦 豆腐 鶏肉 にんじん 切干だいこん もやし ながねぎ しいたけ 三温糖 しょうゆ ラー油 豆板醤 ごま油 なたね油 でんぷん	724	32.9	20.2
		みかんヨーグルト和え	みかん缶 ヨーグルト			
11	火	小魚ふりかけごはん	米 麦 かつお節 ちりめんじゃこ 三温糖 しょうゆ ごま	750	32.2	95.0
		肉豆腐	豆腐 豚肉 ジャがいも たまねぎ にんじん こんにゃく ほうれんそう 三温糖 しょうゆ			
		のむヨーグルト	さとう ヨーグルト クリーム			
12	水	味噌ラーメン	中華めん 豚肉 みそ 八丁みそ にんじん もやし キャベツ 切干だいこん ながねぎ こまつな しょうゆ ごま油 ラー油	900	36.5	34.7
		ツナ餃子	ぎょうざの皮 ツナ たまねぎ チーズ マヨネーズ なたね油 小麦粉			
13	木	豚キムチ丼	米 麦 豚肉 にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ キムチ 切干だいこん でんぷん しょうゆ ごま油	674	31.4	16.7
		かきたま汁	豆腐 ほうれんそう ながねぎ しょうゆ 卵 でんぷん			
14	金	五日チャーハン	米 麦 ごま油 なたね油 しょうゆ 豚肉 キャベツ ながねぎ いら	758	33.8	27.2
		魚のサイコロ揚げ	まぐろ しょうゆ でんぷん なたね油 三温糖			
		こまつなのソテー	こまつな、ベーコン、なたね油			
17	月	ひじきごはん	米 麦 鶏肉 油あげ ひじき 切干だいこん にんじん 大豆 しょうゆ 三温糖 こんにゃく	815	37.5	27.0
		かじきフライ	かじき 小麦粉 卵 パン粉 ごま なたね油 中濃ソース (りんご 大豆)			
		ほうれんそうのごまあえ	ほうれんそう もやし しょうゆ 三温糖 ごま			
18	火	中華丼	米 麦 豚肉 たまねぎ 切干だいこん にんじん しいたけ キャベツ こまつな もやし うずら卵 三温糖 しょうゆ ごま油 でんぷん なたね油	812	26.8	27.0
		春雨サラダ	春雨 もやし にんじん きゅうり しょうゆ 三温糖 ごま油 ハム			
19 食育の日	水	ベベロンチーズ	スバグティ ベーコン たまねぎ なたね油 しょうゆ こまつな のり	705	29.4	25.3
		ポテトのチーズソース	ジャがいも なたね油 Feウインナー バター 小麦粉 牛乳 チーズ クリーム パセリ			
		のむヨーグルト	さとう ヨーグルト クリーム			
24	月	枝豆チャーハン	米 麦 なたね油 ごま油 しょうゆ 鶏肉 ながねぎ 枝豆	739	39.1	23.8
		肉団子のスープ	豆腐 豚肉 鶏肉 切干だいこん でんぷん もやし キャベツ にんじん しいたけ ほうれんそう 春雨 しょうゆ ごま油 ながねぎ			
25	火	さわらのソースかつ丼	米 麦 さわら 小麦粉 卵 ごま パン粉 なたね油 中濃ソース (りんご、大豆) ウスターソース (りんご、大豆) 三温糖 ケチャップ	787	29.4	24.1
		ジャがいものみそ汁	ジャがいも 油あげ ながねぎ こまつな みそ			
26	水	ハンバーガー	子供パン (小麦粉、さとう、脱脂粉乳) たまねぎ 切干だいこん なたね油 鶏肉 豚肉 豆腐 パン粉 卵 中濃ソース (りんご、大豆) ウスターソース (りんご、大豆) 三温糖 ケチャップ しょうゆ キャベツ	769	40.0	25.8
		ミネストローネ	ベーコン 鶏肉 なたね油 ジャがいも かぼちゃ にんじん たまねぎ トマト えだまめ チーズ しょうゆ			
27	木	ジャがいものあんかけ丼	米 麦 ジャがいも なたね油 にんじん たまねぎ 鶏肉 三温糖 しょうゆ でんぷん こまつな	709	28.5	16.5
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 ながねぎ わかめ みそ			
28	金	チキンカレー	米 麦 鶏肉 ジャがいも にんじん たまねぎ りんご ケチャップ ウスターソース (りんご、大豆) しょうゆ なたね油 小麦粉 バター カレー粉	870	31.4	26.8
		枝豆サラダ	枝豆 キャベツ にんじん マカロニ 三温糖 なたね油 しょうゆ			

*食材料購入の都合等により、献立を変更する場合があります。

*だしやスープは、かつおぶし、こんぶ、とんこつ、とりから、野菜からとっています。

*裏面も御覧ください。

*20・21日は学校総合体育大会朝霞地区大会のため、給食はありません。

お願い 給食費の引き落とし日は、毎月5日です。前日までに、口座残高の御確認をお願いします。