

2月給食予定献立表

平成29年度
さいたま市立桜木小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの 赤色	かや体温となるもの 黄色	体の調子をよくするもの 緑色	調味料そのほか	エネルギー たんぱく質	
1	木	ごはん	MILK	しせんどうふ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら きびとう かたくりこ さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん きゅうり たけのこ ほししいたけ ながねぎ にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ もやし	強化米 清酒 しょうゆ 黒ソース テンメンジャン 豆板醤 中華スープストック 食塩 穀物酢	566 [kcal] 22.6 [g]	
2	金	わかめうどん	MILK	いわしかりかりフライ きりほしだいこんのハリハリあえ ぶくまめ	ぶたにく あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう いわし ぶくまめ (だいず)	じごなうどん あぶら じゃがいも いりごま パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら	ほししいたけ にんじん ながねぎ もやし	かつおぶし(だし) みりん しょうゆ 食塩 穀物酢	569 [kcal] 21.6 [g]	
5	月	こんぶごはん	MILK	ちくさやき つみれじる おひたし くだもの(ひゅうがなつ)	こんぶ ぎゅうにゅう ぶたにく たまご つみれ	こめ いりごま あぶら さとう さといも	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ほうれんそう ほししいたけ もやし キャベツ ピーマン ひゅうがなつ	強化米 食塩 清酒 しょうゆ かつおぶし(だし) みりん	576 [kcal] 23.5 [g]	
6	火	ごはん	MILK	てっかみそ にくじゃが わかめのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	こめ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん えのきたけ もやし	強化米 こんにゃく 清酒 しょうゆ かつおぶし(だし) 京桜みそ みりん 穀物酢 食塩	631 [kcal] 22.9 [g]	
7	水	ごはん	MILK	ホキのうめソースかけ きのこのみそしる ごまあえ	ぎゅうにゅう ホキ とうふ あぶらあげ	こめ かたくりこ ホキ さとう すりごま	しょうが しめじ まいたけ にんじん こまつな ながねぎ もやし ほししいたけ キャベツ	強化米 しょうゆ みりん 梅肉 清酒 かつおぶし(だし) 米みそ	610 [kcal] 25.3 [g]	
8	木	ソフト フランスパン	MILK	まめとやさいのクリームに ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう レンスまめ はなまめ とりにく ベーコン ひじき 調理用ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん ほくさい マッシュルーム ほうれんそう きゅうり だいこん あかピーマン	チキンガラスープ 食塩 こしょう しょうゆ みりん りんご酢	552 [kcal] 21.8 [g]	
9	金	ごはん	MILK	ぶりのかんこくふうてりやき トックスープ ナムル	ぎゅうにゅう ぶり とりにく	こめ トック あぶら さとう ごまあぶら いりごま	にんにく にんじん こまつな たまねぎ ながねぎ だいこん もやし しょうが きゅうり	強化米 しょうゆ 清酒 みりん コチジャン 食塩 こしょう チキンガラスープ	615 [kcal] 27.2 [g]	
12	月	ふりがきゅうじつ 振替休日								
13	火	むぎごはん	MILK	はっぼうさい じゃがいもとカシューナッツのからあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく むぎえび いか うすらたまご	こめ かたくりこ むぎ あぶら カシューナッツ じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ たけのこ たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ	強化米 しょうゆ 清酒 バイタン 食塩 こしょう 中華スープストック	619 [kcal] 23.6 [g]	
14	水	しょくパン	MILK	てづくりチョコクリーム ポトフ アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたにく	パン さとう コーンスターチ バター じゃがいも あぶら アーモンド	たまねぎ にんじん たもぎたけ キャベツ きゅうり	ミルクチョコレート ココア しょうゆ 食塩 清酒 チキンガラスープ こしょう りんご酢	589 [kcal] 23.2 [g]	
15	木	ソイどん	MILK	みそしる くだもの	だいず ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう カレールー	しゅんぎく だいこん にんじん しめじ こまつな いよかん	強化米 清酒 みりん しょうゆ かつおぶし(だし) 米みそ	623 [kcal] 24.6 [g]	
16	金	ごはん	MILK	こざかなのなんぼんづけ とうふのみそしる はくさいのからしあえ	ぎゅうにゅう まめあじ とうふ わかめ	こめ あぶら かたくりこ さとう	ながねぎ にんじん みずな こまつな はくさい もやし	しょうゆ 穀物酢 みりん レッドペッパー うすくちしょうゆ 食塩 からしこ	511 [kcal] 21.1 [g]	
19	月	ごはん	MILK	ぶりがけ じゃがいものそぼろに そくせきづけ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく のり	こめ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ いりごま	たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ はくさい だいこん	強化米 かつおぶし(だし) しょうゆ みりん ゆかり 食塩	545 [kcal] 19.0 [g]	
20	火	かんとんめん	MILK	ナッツいりだいがくいも もやしのピリからあえ	いか むぎえび ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう さば わかめ	ホットちゅうかめん あぶら ごまあぶら さつまいも かたくりこ いりごま アーモンド さとう はちみつ	キャベツ ながねぎ にんじん きくらげ もやし はくさい こまつな にんにく	清酒 しょうゆ バイタン 食塩 こしょう みりん 穀物酢 レッドペッパー	649 [kcal] 25.2 [g]	
21	水	ごはん	MILK	なまあげとうすらたまごのあますに ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく うすらたまご わかめ	こめ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら いりごま	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しめじ ほししいたけ もやし きゅうり だいこん	強化米 しょうゆ こんにゃく バイタン 清酒 トマトケチャップ 穀物酢	586 [kcal] 22.5 [g]	
22	木	ひじきごはん	MILK	やきざかな(さば) さつまいものみそしる いよかん	ひじき とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さば わかめ	こめ さとう あぶら さつまいも	にんじん ほししいたけ だいこん たまねぎ しめじ こまつな ながねぎ いよかん	強化米 しょうゆ 食塩 こんにゃく みりん かつおぶし(だし) 米みそ	584 [kcal] 25.7 [g]	
23	金	わかめごはん	MILK	とりのからあげ コーンスープ フレンチサラダ	わかめ ベーコン ぎゅうにゅう とりにく スkimミルク 調理用ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ あぶら こめこ さとう ノンエッグマヨネーズ	しょうが とうもろこし たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	清酒 しょうゆ 食塩 こしょう ローリエ チキンガラスープ りんご酢	603 [kcal] 22.4 [g]	
26	月	ごはん	MILK	とうふとやさいのたまごとし ししゃもフライ ごしきあえ	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく ししゃも	こめ じゃがいも さとう あぶら こむぎこ パンこ	たまねぎ にんじん さやえんどう こまつな キャベツ もやし とうもろこし なましいたけ	強化米 こんにゃく うすくちしょうゆ みりん かつおぶし(だし) 食塩 しょうゆ みりん	662 [kcal] 27.1 [g]	
27	火	くろパン	MILK	まめとシーフードのトマトに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう いか むぎえび あさり ひよこまめ いんげんまめ かいそう	パン じゃがいも あぶら さとう きびとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし トマト	ぶどう酒 チキンガラスープ トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 食塩 こしょう りんご酢	550 [kcal] 23.0 [g]	
28	水	ごはん	MILK	さかなとカシューナッツのいためもの わかめスープ	ぎゅうにゅう たら とりにく わかめ	こめ かたくりこ あぶら カシューナッツ さとう いりごま	しょうが にんじん あおピーマン あかピーマン たまねぎ にんじん こまつな	強化米 しょうゆ 食塩 こしょう チキンガラスープ	615 [kcal] 23.5 [g]	

※ 都合により変更する場合がありますのでご了承ください。