



日 曜	献 立 名	主 な 食 品	栄 養 価	
			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
13 月	ちらしすし	米、油、酒、酢、砂糖、塩、高野豆腐、かんぴょう、干しいたけ、油揚げ、人参、たけのこ、醤油、のり	755	29.8
	鶏のから揚げ	鶏肉、しょうが、にんにく、醤油、酒、片栗粉、油		
	小松菜のおかか和え	小松菜、キャベツ、醤油、みりん、かつお節		
14 火	スパゲティミートビーンズ	スパゲティ、油、しょうが、にんにく、人参、切干大根、豚肉、鶏肉、レバー、大豆、玉ねぎ、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソース、醤油、ワイン、塩、こしょう、薄力粉	752	37.7
	チーズサラダ	キャベツ、きゅうり、人参、チーズ、油、砂糖、酢、醤油、塩、こしょう		
15 水	ひじきごはん	米、麦、油、鶏肉、油揚げ、ひじき、干しいたけ、人参、大豆、酒、みりん、塩、砂糖、醤油	700	35.6
	さわらのみそだれ焼き	さわら、酒、みそ、砂糖、みりん		
	磯の香和え	小松菜、キャベツ、人参、醤油、みりん、塩、のり		
16 木	チキンカレー	米、麦、油、にんにく、しょうが、鶏肉、ワイン、じゃがいも、人参、玉ねぎ、ケチャップ、中濃ソース、ウスターソース、醤油、薄力粉、カレー粉、塩、こしょう、はちみつ	798	25.8
	海藻サラダ	海藻ミックス、きゅうり、大根、人参、玉ねぎ、油、酢、ごま油、砂糖、醤油、塩、ごま		
17 金	のむヨーグルト	わかめとじゃこのごはん	751	29.4
	かじきの磯フライ	かじき、塩、こしょう、薄力粉、鶏卵、あおさ、パン粉、油、中濃ソース		
	ごまみそ和え	ブロッコリー、キャベツ、人参、ごま、酒、みそ、砂糖、しょうゆ、ごま油		
20 月	たけのこごはん	米、麦、油、たけのこ、鶏肉、油揚げ、人参、酒、醤油、砂糖	728	28.8
	じゃがいものそぼろあんかけ	じゃがいも、油、しょうが、鶏肉、人参、玉ねぎ、干しいたけ、枝豆、砂糖、みりん、塩、醤油、酒、片栗粉		
21 火	けんちんうどん	うどん、ごま油、大根、人参、干しいたけ、こんにゃく、ごぼう、生揚げ、酒、みりん、醤油、塩、小松菜、長ネギ	713	32.8
	鶏肉のごまみそがらめ	鶏肉、塩、酒、大豆、片栗粉、油、みそ、醤油、砂糖、みりん、ごま		
22 水	キムチチャーハン	米、麦、ごま油、長ネギ、豚肉、切干大根、にら、白菜キムチ、塩、こしょう、酒、醤油	719	25.7
	ワンタンスープ	ワンタンの皮、油、豚肉、人参、たけのこ、もやし、酒、塩、醤油、こしょう、にら、長ネギ、ごま油、しょうが		
	ヨーグルト	ヨーグルト		
23 木	かつおの照り焼き混ぜごはん	米、麦、油、かつお、酒、片栗粉、みりん、砂糖、醤油、しょうが、ごま	704	32.3
	豚汁	油、豚肉、酒、人参、大根、こんにゃく、じゃがいも、ごぼう、豆腐、みそ、長ネギ、小松菜		
24 金	黒パン	黒パン	827	33.2
	ボークビーンズ	油、にんにく、豚肉、ワイン、玉ねぎ、人参、ウィンナー、じゃがいも、大豆、ケチャップ、トマト缶、ウスターソース、醤油、砂糖、塩、こしょう、薄力粉		
	コールスローサラダ	キャベツ、きゅうり、人参、油、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、塩、酢、こしょう		
27 月	マーボー丼	米、麦、油、しょうが、にんにく、豆板醤、豚肉、鶏肉、酒、レバー、人参、切干大根、えのき、干しいたけ、豆腐、にら、テンメンジャン、砂糖、醤油、ごま油、片栗粉	711	32.5
	ナムル	もやし、小松菜、人参、にんにく、砂糖、酢、塩、醤油、ラー油、ごま油、ごま		
28 火	五目あんかけそば	中華麺、ごま油、にんにく、しょうが、油、豚肉、酒、玉ねぎ、たけのこ、人参、白菜、もやし、きくらげ、いか、うずらの卵、砂糖、醤油、酢、塩、こしょう、片栗粉、チンゲンサイ	777	29.3
	牛乳寒天ポンチ	牛乳、砂糖、ラム、寒天、パイナップル、甘夏缶、ワイン		
29 水	昭和の日			
30 木	キャロットピラフ	米、麦、油、人参、ウィンナー、玉ねぎ、セロリ、マッシュルーム、塩、こしょう、醤油、ワイン	700	32.5
	鶏肉のクリームソース	鶏肉、しょうが、にんにく、こしょう、塩、ワイン、油、バター、薄力粉、脱脂粉乳、牛乳、玉ねぎ、チーズ、パセリ		
	キャベツサラダ	コーン、人参、キャベツ、小松菜、油、酢、醤油、塩、砂糖		

*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、とりがら、野菜からとっています。

*裏面も御覧ください。

保護者の皆様へ

【一日のスタートは朝ごはんから】

… 健康な生活は、毎日の「朝ごはん」から始まります …

- 規則正しい生活のリズムをつけます。→ “すくすく成長”
- 脳にエネルギーが補給されます。→ “ずらずら勉強”
- 体温が上がり、体が活発に動きます。→ “いきいき運動”

埼玉県教育委員会（食育推進校の取組事例より）

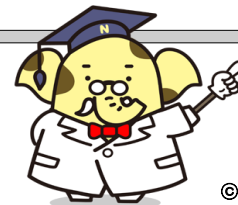


KOBATON

お願い
給食費の引き落とし日は、毎月5日です。
5日が土日祝日の場合は、翌営業日となります。

また事務手続きの都合上、4月分は5月7日（木）に、2か月分をまとめて引き落としをします。

前日までに、口座残高の御確認をお願いします。



©NIIZA CITY2010