



日 (曜)	献立名	主な食品とその働き			調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		(黄) おもにエネルギーのもとになる	(赤) おもに体をつくるもとになる	(緑) おもに体の調子を整えるもとになる			
みなさんの進級をお祝いしてお赤飯の献立からスタートします。							
12 (月)	赤飯	もちごめ うるちまい	あずき		しょうゆ さけ みりん	606 23.7	
	ごま塩	ごま					
	鱈の竜田揚げ	でんぷん	サワラ	しょうが			
	春野菜のみそ汁	じゃがいも	あぶらあげ みそ	にんじん かぶ ぶき うど ながねぎ こんにゃく			
	いちごゼリー	グラニューとう みずあめ		いちごかじゅう クランベリーかじゅう			
	牛乳		ぎゅうにゅう				
13 (火)	ツイストパン	こむぎこ さとう ショートニング	だっしふんにゅう こむぎたんぱく		しお	647 29.7	
	ミートビーンズ スパゲッティ	スパゲッティ あぶら	ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレ	トマトケチャップ ウスターソース しお こしょう あかワイン		
	こまつなスープ (ベーコン)	(さとう)	ベーコン (ぶたにく)	こまつな たまねぎ にんじん きくらげ	(しお)		
	牛乳		ぎゅうにゅう				
14 (水)	麦ごはん	こめ おおむぎ				601 24.9	
	ホキの韓国薬味ソース	でんぷん あぶら さんおんとう ごまあぶら	ホキ	ながねぎ にんにく	さけ しょうゆ コチュジャン スープストック す		
	卵入りわかめスープ	ごまあぶら でんぷん	とりにく わかめ たまご	こむぎこ たまねぎ にんじん えのきたけ	しお こしょう しょうゆ チキンスープ		
	韓国のり	ごまあぶら	のり		しお		
	型抜きチーズ	さとう	クリームチーズ だっしふんにゅう かんてん	いちごかじゅう レモンかじゅう			
	牛乳		ぎゅうにゅう				
15 (木)	麦ご飯	こめ おおむぎ				637 25.2	
	マーボー豆腐	あぶら さんおんとう ごまあぶら でんぷん	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ たけのこ にんじん ながねぎ ほししいたけ	トウバンジャン しょうゆ さけ		
	海藻サラダ	さんおんとう ごま	かいそうミックス	だいこん きゅうり ホールコーン	しお しょうゆ す		
	河内晩柑			かわちばんかん			
	牛乳		ぎゅうにゅう				
16 (金)	山菜ご飯	こめ さんおんとう あぶら	あぶらあげ とりにく	ほししいたけ たけのこ さんさいミックス しめじ	さけ しお しょうゆ	645 22.5	
	ころころ大学芋	さつまいも あぶら さんおんとう はちみつ	しろいんげんまめ		しょうゆ みりん		
	豚汁	じゃがいも あぶら	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん こんにゃく			
	牛乳		ぎゅうにゅう				
19 (月)	<b>毎月19日は「食育の日」なので、大宮東小では、はしで食べる和食献立を実施しています。 「馬宮のご飯」…さいたま市西区馬宮産の地元でとれたお米です。</b>					650 24	
	馬宮のご飯	こめ					
	さばの照焼き	さとう	サバ				しょうゆ しお
	根菜汁	じゃがいも あぶら	ぶたにく	ながねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな			さけ しお しょうゆ
	ごま昆布佃煮	さとう	こんぶ	かんてん			しょうゆ
	牛乳		ぎゅうにゅう				
20 (火)	食パン	こむぎこ マーガリン さとう	だっしふんにゅう こむぎたんぱく			631 24.6	
	レモンハニー	はちみつ		レモンかじゅう			
	オムレツの パーベキューソース	さとう でんぷん あぶら さんおんとう あぶら	たまご	たまねぎ にんにく トマトピューレ アップルソース	しお ウスターソース しょくえん		
	春野菜のクリーム煮 (ベーコン)	じゃがいも あぶら こむぎこ バター チーズ (さとう)	とりにく ベーコン しろはなまめ ぎゅうにゅう (ぶたにく)	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ	チキンスープ しお こしょう (しお)		
	牛乳		ぎゅうにゅう				

日 (曜)	献立名	主な食品とその働き			調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		(黄) おもにエネルギーのもとになる	(赤) おもに体をつくるもとになる	(緑) おもに体の調子を整えるもとになる			
21 (水)	麦ごはん	こめ おおむぎ				631 23.6	
	シシャモのバジルフライ	こむぎこ パンこ でんぷん	シシャモ だいずたんぱく	バジル ガーリックペースト	しお		
	なめこ汁		とうふ みそ	たまねぎ だいこん にんじん なめこ ながねぎ			
	じゃことゆかりのふりかけ	ごま	ちりめんじゃこ あおのり かつおぶし	ゆかり			
	清見オレンジ			きよみオレンジ			
	牛乳		ぎゅうにゅう				
22 (木)	もずく丼	玄米ご飯 具	こめ はつがげんまい あぶら さんおんとう でんぷん ごまあぶら	もずく ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが ホールコーン	さけ しょうゆ みりん しお	643 22.4
	じゃがベースープ (ベーコン)	じゃがいも あぶら (さとう)	(ぶたにく)	にんじん キャベツ ホールコーン	チキンスープ しお こしょう コンソメ (しお)		
	牛乳		ぎゅうにゅう				
	ポークカレー	麦ごはん カレー	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら バター こむぎこ	ぶたにく チーズ だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが アップルソース ホールトマト	カレーこ ポーク&チキンスープ しょうゆ しお ウスターソース ローリエ クロブ	
23 (金)	コーンとアスパラのサラダ	あぶら さんおんとう		キャベツ ホールコーン アスパラガス ぎゅうり たまねぎ	しお す こしょう	630 20.6	
	牛乳		ぎゅうにゅう				
	ココア揚げパン (コッペパン)	コッペパン あぶら ココア グラニューとう (こむぎこ マーガリン さとう)	(だっしふんにゅう こむぎたんぱく)		しお		
26 (月)	豆腐のスープ煮	あぶら でんぷん	とうふ とりにく ほたてかいばしら	たまねぎ にんじん かぶ チンゲンサイ	チキンスープ しお こしょう しょうゆ	642 23.4	
	ポテトサラダ (エッグケアマヨネーズ)	じゃがいも エッグケアマヨネーズ さんおんとう (あぶら さとう)	(だいずたんぱく)	たまねぎ きゅうり にんじん ホールコーン	しお こしょう す (しお す)		
	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	こめ おおむぎ					
27 (火)	かしわのすき焼き	あぶら さんおんとう	とりにく とうふ	にんじん はくさい えのきたけ しめじ しらたき ながねぎ	さけ しょうゆ	622 26.1	
	もみうり	ごま さんおんとう	わかめ	きゅうり キャベツ	しお しょうゆ す		
	ヨーグルト	さとう	にゅうせいひん	かんてん			
	牛乳		ぎゅうにゅう				
	麦ごはん	こめ おおむぎ					
28 (水)	<b>ニギス磯辺米粉フライ</b> ・・・「ニギス」はシシャモくらいの大きさで、見た目が「キス」という魚に似ていることからこの名前がつけられたとされています。						
	たけのご飯	こめ さんおんとう あぶら	あぶらあげ とりにく	たけのこ さやえんどう	さけ しお しょうゆ	626 25.9	
	ニギス磯辺米粉フライ	こめこ あぶら	ニギス あおさこ		しお		
	粕汁	あぶら さけかす	とりんく とうふ みそ	ごぼう にんじん はくさい しめじ こまつな ながねぎ			
	牛乳		ぎゅうにゅう				
彩の国ねぎ味噌包子	でんぷん ごまあぶら さとう こむぎこ	ぶたにく みそ だいずたんぱく だいすこ	ながねぎ キャベツ たまねぎ しょうが なら	しょうゆ しお			
30 (金)	八宝菜	でんぷん ごまあぶら	ぶたにく えび いか うすらたまご	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ チンゲンサイ たけのこ	しょうゆ さけ ポーク&チキンスープ スープストック しお こしょう	659 28	
	フルーツミックス (ぶどうゼリー) (さくら寒天)	ぶどうゼリー (さとう) (さとう)	(かんてん)	みかん(かん) パイン(かん) ようなし(かん) さくらかんてん (ぶどうかじゅう) (こんにゃく)			
	牛乳		ぎゅうにゅう				
	麦ごはん	こめ おおむぎ					

基準 エネルギー 650kcal たんぱく質 21~33g \*加工食品については、主な原材料および省令で義務付けられているアレルギー物質等を表示しています。(※キャリーオーバー等を除く)  
平均 エネルギー 634kcal たんぱく質 24.6g ※キャリーオーバーとは、使用する原材料に含まれている食品添加物で、最終製品には残るが、その中では効果を発揮しないもの

◎献立は都合により変更する場合があります。

◎使用食材の放射能検査の結果は学校のホームページに掲載します。