

平成21年2月 予定献立表

さいたま市立三室小学校

日	曜日	しゅしょく	飲物	お か ず	お も な ざ い り ょ う			えいようか	
					ねつ・ちから・ たいおんになる	ち・にく・ ほねになる	からだのちようしを ととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	マーブル しょくパン	牛乳	トマトクリームスパゲティー ミックスサラダ	パン あぶら さとう スパゲティー	ぎゅうにゅう えび チーズ いか しろはなまめ ハム	にんじん たまねぎ えりんぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	583	24.7
3	火	ごはん	牛乳	いわしのかばやき けんちんじる ふくまめ	こめ でんぷん あぶら さとう さともい	ぎゅうにゅう とうふ いわし だいず	ごぼう にんじん だいこん	645	23.7
4	水	さきたま セサミバーンズ	牛乳	☆ハンバーグ おしむぎいりやさスープ ☆デザート	パン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン チーズ	セロリ ながねぎ たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ	681	27.0
5	木	かんこくふう たきこみごはん	牛乳	ししゃもフリッター ナムル	こめ あぶら さとう ごま	ぶたにく ししゃも	もやし だいこん にんじん ほうれんそう きゅうり	569	21.0
6	金	☆てまきずし	牛乳	みそじる ☆くだもの	こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ のり チーズ わかめ たまご なつとう えび	きゅうり だいこん 長ねぎ くだもの	652	26.0
9	月	ぶどうパン	牛乳	☆クリームシチュー ツナサラダ くだもの	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン まぐろ チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし くだもの	653	23.9
10	火	わかめうどん	牛乳	☆だいがくいも かおりづけ	めん さとう さつまいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ	にんじん ながねぎ たけのこ はくさい だいこん	626	20.5
12	木	れんこんごはん	牛乳	あかうおのてりやき ごまあえ	こめ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あかうお あぶらあげ	にんじん ごぼう れんこん もやし こまつな	543	24.6
13	金	コッペパン てづくりチョコクリーム	牛乳	とうふのスープに くだもの	パン さとう パター でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうふ とうにゅう	たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ くだもの	586	24.7
16	月	ごはん	牛乳	さかなのやくみソースかけ ごもくきんぴら あさづけ	こめ でんぷん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう さかな(ホキ) さつまあげ ぶたにく	ながねぎ にんじん ごぼう はくさい	610	25.4
17	火	ごはん	牛乳	☆マーボーどうふ こまつなのサラダ くだもの	こめ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ わかめ	たまねぎ ながねぎ にんじん たけのこ こまつな くだもの	597	24.8
18	水	にこみうどん	牛乳	あつやきたまご いそかあえ ミックスナッツ	めん さとう カシューナッツ アーモンド ピーナッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ たまご やきのり	にんじん ながねぎ はくさい ほうれんそう もやし	552	24.7
19	木	わかめじゃこ ごはん	牛乳	☆とりにくのからあげ ごしきあえ	こめ あぶら ごま でんぷん	ぎゅうにゅう わかめ たまご とりにく ちりめんじゃこ	にんじん キャベツ ほうれんそう もやし とうもろこし	574	25.5
20	金	パインパン	牛乳	さかなのレモンふうみ ☆たまごスープ こんにやくサラダ フレンチサラダ	パン こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さかな(ホキ) ハム とりにく たまご	にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	633	28.1
23	月	☆カレーライス	牛乳	フレンチサラダ ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり りんご	669	23.6
24	火	ごはん ふりかけ	牛乳	おやこに あさづけ ☆くだもの	こめ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ こんぶ	たまねぎ にんじん はくさい きゅうり くだもの	586	23.0
25	水	ツイストパン	牛乳	しろはなまめのシチュー ☆かいそうサラダ	パン あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう ベーコン しろはなまめ	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり とうもろこし	594	24.0
26	木	ちゅうか どんぶり	牛乳	だいずとよみのからあげ あさづけ	こめ あぶら さとう アーモンド カシューナッツ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく だいず えび うずらたまご	たまねぎ にんじん たけのこ はくさい キャベツ きゅうり	623	26.0
27	金	☆みそラーメン	牛乳	あげぎょうざ ちゅうかあえ	めん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ	こまつな だいこん きゅうり にんじん もやし ながねぎ いら	611	25.9

※献立表の☆印は、人気メニューベスト5に入った献立です。ベスト5に入った献立は、来月もとりにいれる予定です。

本校の
人気メニュー
ベスト5

～アンケート
結果より～



	1位	2位	3位	4位	5位
主食	揚げパン	カレーライス	手巻き寿司	みそラーメン	ナン
主菜	やきとり	鶏肉のから揚げ	ハンバーグ	クリームシチュー	マーボー豆腐
副菜	大学芋	納豆	ポテトサラダ	海藻サラダ	たまごのスープ
デザート	オレンジシャーベット	プリン	冷凍みかん	アセロラゼリー	いちご

