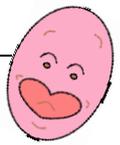


日	曜	献立名				主 食 品 名			エネルギー kcal	たん白質 g
		主食	牛乳	つぼねもの かけもの	おかず	黄	赤	緑		
						おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品		
1	月	ごはん	○		サワラのさいきょうやき こうやどうふのうまに キャベツのさっぱりあえ	ごはん、さとう、 かたくりこ、あぶら	牛乳 ギンサワラさいきょうつけ ぶた肉、こうやどうふ	キャベツ、きゅうり にんじん、しょうが こんにゃく、たまねぎ たけのこ、しいたけ	555	31.8
2	火	じごなうどん	○		にくうどん ささかまのいそべあげ えだまめ	うどん、さとう こむぎこ、あぶら	牛乳、ぶた肉 ささかまほこ、あおのり	たまねぎ、こまつな にんじん、ねぎ、しょうが しいたけ、えだまめ	552	25.8
3	水	ごはん	○		ポークシウマイ（2こ） チンジャオロース とうがんいりちゅうかスープ	ごはん、あぶら さとう、かたくりこ	牛乳、しゅうまい ぶた肉、とり肉、なると	たけのこ、ピーマン しょうが、とうがん にんじん、キャベツ もやし、こまつな	524	23.9
4	木	ごはん	○		イカのたつたあげ こんにゃくとえだまめのいためもの ごまみそする	ごはん、かたくりこ あぶら、さとう、ごま	牛乳、イカ、とうふ あぶらあげ、みそ	しょうが、こんにゃく えだまめ、たまねぎ だいこん、ごぼう こまつな	554	25.7
5	金	わかめごはん	○		てりやきハンバーグ こまつなとかんぴょうのごまあえ たなばたじる たなばたゼリー	わかめごはん、さとう かたくりこ ごま、ゼリー	牛乳、ハンバーグ とり肉、かまほこ	しょうが、こまつな キャベツ、にんじん かんぴょう、たまねぎ ほうれんそう	609	23.2
8	月	ごはん	○		ぶたどん とうもろこし きゅうりとたくあんのカクヤ	ごはん、さとう、あぶら	牛乳、ぶた肉	たまねぎ、しらたき ねぎ、にんにく、しょうが とうもろこし、きゅうり たくあん	546	25.2
9	火	ちゅうかめん	○		ジャージャーめん はるまき しおあじナムル	ちゅうかめん、あぶら さとう、かたくりこ はるまき	牛乳、ぶた肉、みそ	たけのこ にんじん、たまねぎ しょうが、にんにく もやし、きゅうり	729	27.7
10	水	はちみつパン	○	コーヒー ミルク	プレーンオムレツ キャロットサラダ ABCスープ	パン イタリアンドレッシング マカロニ	コーヒーミルク、オムレツ ハム、とり肉	にんじん、ごぼう とうもろこし、たまねぎ キャベツ	490	19.8
11	木	ごはん	○		アジフライ きりほしだいこんのいために さわにわん	ごはん、あぶら、さとう	牛乳、アジフライ あぶらあげ、こんぶ ぶた肉、かまほこ	きりほしだいこん しらたき、にんじん たけのこ、ごぼう しいたけ	548	22.4
12	金	むぎごはん	○	マヨ ネーズ	なつやさいカレー ピンクポテトサラダ れいとうみかん	むぎごはん、あぶら こむぎこ、バター じゃがいも、ピンクポテト マヨネーズ、さとう	牛乳、ぶた肉	たまねぎ、かぼちゃ、なす にんじん、ズッキーニ ピーマン、しょうが にんにく、りんご、トマト とうもろこし、みかん	677	21.3
16	火	こどもパン	○		フライドチキン ごぼうサラダ コンソメスープ	パン、かたくりこ、あぶら ごまドレッシング、さとう じゃがいも	牛乳、とり肉、ベーコン	しょうが、にんにく ごぼう、にんじん たまねぎ、キャベツ	553	25.0
17	水	ごはん	○		サバのぶんかほし ひじきとだいすのいために キャベツのどんじる	ごはん、あぶら、さとう	牛乳、サバぶんかほし ひじき、だいす あぶらあげ、ぶた肉 とうふ、みそ	しらたき、にんじん キャベツ、だいこん ごぼう	569	24.4
18	木	ちゅうかめん	○	おちゃ	しょうゆラーメン あげぎょうざ（2こ） メロン	ちゅうかめん、さとう あぶら、ぎょうざ	ぶた肉	もやし、にんじん、ねぎ チンゲンサイ、メンマ メロン、おちゃ	465	16.6

ノーザンピーというピンク色の
じゃがいもを使ったサラダです。

所沢で作られたピンクポテトで
ご当地ポテトチップスにもなってますよ。



☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。
 ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（TEL2949-3740）
 までご連絡ください。
 ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。
 ☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。
 ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。今月の対応はありません。
 ☆ ⊕ は学校配送になります。
 ☆ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しく下さい。「雑がみ」は貴重な資源です。

～お知らせ～
 裏面に、給食センターサマーフェ
 スタの案内を載せています。
 今年は、新しくオープンした第2
 学校給食センターでの開催です。
 楽しい企画をたくさん用意してお
 りますので、是非ご来場ください。

平均栄養量 567 24.1