

太字の食べ物、さいたま市
の地場産農作物です！

日 曜日	牛乳	おかず	おもなしょくひんとそのはたらき			エネルギー (kcal)
			き エネルギーのもとになる	あか からだをつくるもとになる	みどり からだのちょうしをととのえるもとになる	
1月		かみかみどん (もちむぎごはん) とうふしらたまじる	あぶら さとう こめ もちむぎ しらたまこ	ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく しいたけ さやいんげん にんじん だいこん えのきたけ こまつな	568 23.6
2火		もちむぎごはん かんこくふうにくじゃが にらともやしのナムル れいとうみかん	こめ もちむぎ あぶら さとう じゃがいも さとう あぶら ごま	ぶたにく ふ あぶらあげ	にんにく にんじん たまねぎ しらたき こねぎ にら もやし みかん	602 23.1
3水		たまごいりこまつなチャーハン おからナゲット はるさめスープ	こめ あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あぶら あぶら はるさめ	やきぶた たまご おから とりにく ベーコン	こまつな たまねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ はくさい ねぎ	581 23.2
4木		もちむぎごはん あじのしょうゆみりんづけ ぐがおおきいおみそじる わかめのジュージュ	こめ もちむぎ あぶら さつまいも あぶら	あじ あぶらあげ わかめ かつおぶし	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ こまつな ねぎ	555 25.9
5金		ビスキュイパン まめとシーフードのトマトに コールスロー	こどもパン とうにゅうバター さとう しろあん あぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ さとう	とうにゅう ベーコン だいす いか えび あさり ハム	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ にんじん コーン	670 25.6
8月		わかめうどん (ゆでうどん) おさつチップス かおりづけ	あぶら うどん あぶら さつまいも あぶら さとう はちみつ	とりにく あぶらあげ わかめ かまぼこ さとう	たまねぎ にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ しょうが	533 20.3
9火		てってついなり ホキのごまみそかけ すましじる	こめ あぶら さとう あぶら さとう ごま	とりにく あぶらあげ ひじき ホキ とうふ わかめ かまぼこ	にんじん にんじん えのきたけ ねぎ	541 25.1
10水		もちむぎごはん にくどうふ こまつなのしらすあえ こんぶのつくだに	こめ もちむぎ あぶら さとう さとう はちみつ	ぶたにく とうふ しらす こんぶ かつおぶし	しょうが にんじん たまねぎ しらたき ねぎ こまつな はくさい もやし	568 26.4
11木		もちむぎごはん てづくりコロック こんさいじる うましおキャベツ	こめ もちむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ ノンエッグマヨネーズ あぶら あぶら ごま	ぶたにく ぶたにく あぶらあげ さとう	たまねぎ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく こまつな キャベツ きゅうり にんじん にんにく	628 27.6
12金		キーマカレー (もちむぎごはん) ハムエッグ カラフルあじさいゼリー	あぶら こむぎこ さとう じゃがいも こめ もちむぎ さとう	ぶたにく だいす ハム たまご	にんじん たまねぎ セロリ れんこん だいこん トマト しょうが にんにく キャベツ	678 25.4
15月		スライスコッペパン キバリング トマトゥンスープ ぐだくさんタルタルソース	コッペパン ノンエッグマヨネーズ こむぎこ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たら ベーコン たまご ヨーグルト だいす	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト きゅうり たまねぎ キャベツ レモン	608 26.8
16火		もちむぎごはん こんにゃくのおかか こまつなのいそかあえ スタミナなっとう	こめ もちむぎ さとう あぶら さとう	とりにく なまあげ さつまあげ のり とりにく なっとう	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく さやいんげん こまつな キャベツ もやし コーン にんにく しょうが ねぎ	566 26.3
17水		いわしのかばやきどん (もちむぎごはん) さわにわん ゆかりあえ	あぶら さとう こめ もちむぎ あぶら	いわし ぶたにく あぶらあげ	にんじん だいこん しらたき ねぎ きゅうり キャベツ しそ	600 25.5
18木		みどりのやさいの スパゲッティ ハニーポテトサラダ てづくりココアマフィン	あぶら スパゲッティ じゃがいも あぶら はちみつ こむぎこ ココア さとう あぶら はちみつ	ベーコン チーズ さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト アスパラガス さやいんげん にんじん キャベツ きゅうり	670 21.7
19金		もちむぎごはん トマトシチュー ブリック クスクスいりサラダ	こめ もちむぎ あぶら あぶら こむぎこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ クスクス	とりにく ひよこめめ ツナ とりにく ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト たまねぎ キャベツ きゅうり パプリカ	641 21.5
22月		もちむぎごはん とりとじゃがいものさっぱり こまつなのツナあえ のりのつくだに	こめ もちむぎ あぶら じゃがいも さとう	とりにく ちくわ ツナ のり	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな キャベツ もやし コーン	567 22.9
23火		かみかみごはん てづくりししゃもフライ キャベツのみそじる	こめ さとう こむぎこ ノンエッグマヨネーズ あぶら パンこ あぶら	こんぶ だいす ぶたにく ししゃも あぶらあげ	にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく キャベツ たまねぎ	601 28.9
24水		マーボーめん (ホットちゅうかめん) てづくりごまだんご ちゅうかきゅうり	あぶら さとう ホットちゅうかめん しらたまこ こむぎこ さとう あずき ごま あぶら あぶら さとう ごま	ぶたにく とうふ さとう	しょうが にんにく にんじん ねぎ たけのこ しいたけ にら きゅうり にんにく しょうが	609 26.4
25木		くろパン ショットフッフル マッシュポテト ジュリエンスープ	くろパン あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも バター あぶら	ぶたにく とうにゅう ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん たまねぎ だいこん キャベツ さやいんげん	566 25.6
26金		もちむぎごはん いかとやさいのチリソース にらたまスープ	こめ もちむぎ あぶら さとう じゃがいも あぶら	いか とうふ たまご	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ ピーマン たまねぎ にんじん えのきたけ にら	613 21.2
29月		もちむぎごはん なまあげのカレーに もやしとチンゲンサイのごまあえ	こめ もちむぎ あぶら さとう ルウ じゃがいも さとう ごま	ぶたにく なまあげ とりにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぎ もやし チンゲンサイ	647 28.2
30火		てんしんどん (もちむぎごはん) カムカムあげ	あぶら さとう こめ もちむぎ さつまいも ごま あぶら さとう	かにふうかまぼこ たまご だいす かえりにぼし	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ グリンピース	641 24.3