



日	曜日	献立名	(黄)主にエネルギーのもとになる食品	(赤)主に体を作るもとになる食品	(緑)主に体の調子を整えるもとになる食品	1食分 kcal	たん白質 g	
1	月	なすいり肉じるうどん(うどん・じる)	牛乳 ちくわのてんぷら パリパリサラダ	うどん、さとう、あぶら、こむぎこ、しゅうまいのかわ	ぶた肉、牛乳、ちくわ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、なす、しょうが、しいたけ、きゅうり、キャベツ、もやし	536	25.8
2	火	とことこオーガニック とうもろこしごはん	牛乳 とりにくのからあげ ひとしおきゅうり かみなりじる	こめ、かたくりこ、あぶら、はるさめ	牛乳、とり肉、とうふ、ぶた肉	とうもろこし、しょうが、きゅうり、ねぎ、にんじん、こまつな、たけのこ、きくらげ	570	25.3
3	水	あんかけチャーハン(チャーハン・ぐ)	牛乳 クレオパトラスープ とうもろこし	こめ、さとう、あぶら、かたくりこ、はるさめ	焼きぶた、ぶた肉、牛乳、ベーコン	はくさい、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、しいたけ、しょうが、モロヘイヤ、たまねぎ、とうもろこし	553	23.0
4	木	さとうあげパン	牛乳 ポトフ みずなサラダ ミニトマト	パン、あぶら、さとう、じゃがいも、こま	牛乳、ウィンナー、ツナ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ、みずな、だいこん、ミニトマト	596	21.2
5	金	たなばた献立 たなばたちらしずし	牛乳 ほしがたメンチカツ たなばたじる こまつなのおひたし	こめ、さとう、あぶら、そうめん	ぶた肉、かまぼこ、牛乳、メンチカツ、とり肉	むらさきキャベツ、ごぼう、にんじん、オクラ、もやし、ほうれんそう、こまつな	619	25.3
8	月	ごはん	牛乳 メヌケのさいきょうやきにくじゃが いんげんのごまあえ	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、こま	牛乳、ぶた肉、さつまあげ、メヌケさいきょうつけ	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、しいたけ、さやいんげん、キャベツ	546	26.8
9	火	とことこオーガニック なつやさいスパゲティ(めん・ソース)	牛乳 かいそうサラダ シュワシュワポンチ	スパゲッティ、あぶら、さとう、かたくりこ、ゼリー、サイダー	ぶた肉、牛乳、かいそうミックス	にんじん、たまねぎ、にんにく、トマト、ズッキーニ、ピーマン、なす、きゅうり、とうもろこし、キャベツ、ミックスフルーツ	590	22.9
10	水	メキシカンピラフ	牛乳 オムレツ カリポリサラダ ABCスープ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、じゃがいも、マカロニ	とり肉、牛乳、オムレツ	とうもろこし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、だいこん、キャベツ、セロリ、にんにく	511	20.6
11	木	ごはん	牛乳 てりやきハンバーグ めかぶのねばりあえ カレーとんじる	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、じゃがいも	牛乳、ハンバーグ、めかぶ、ぶた肉、とうふ、みそ	しょうが、こまつな、もやし、こんにゃく、キャベツ、にんじん、ねぎ	586	25.6
12	金	ちゃめし	牛乳 さばのふんかほし きんぴら とうがんにる れいとうみかん	こめ、あぶら、さとう、こま	牛乳、ベーコン、サバふんかほし、とり肉、あぶらあげ	ごぼう、にんじん、とうがん、こまつな、しいたけ、みかん	631	25.0
16	火	オリンピック献立 フランス料理 バゲット	牛乳 とりにくのポワレ ラタトゥイユ コーンポターシュ メロン	パン、あぶら、さとう、かたくりこ、じゃがいも、こむぎこ、バター	牛乳、とり肉、ベーコン	なす、ズッキーニ、たまねぎ、トマト、ピーマン、にんにく、セロリ、とうもろこし、メロン	559	27.0
17	水	ものがたり献立 シシシューシー(たきこみごはん)	お茶 グルクンのからあげ ゴーヤーチャンプルー アーサーじる	こめ、さとう、あぶら、かたくりこ	こんぶ、ぶた肉、とうふ、たまご、かつおぶし、あおさ、なまあげ、みそ	にんじん、しいたけ、さやいんげん、おちゃ、ゴーヤー、たまねぎ、だいこん	444	24.2
18	木	真っ赤な太陽の トマトカレーライス (トマトごはん・ルウ)	牛乳 てづくりふくじんづけ てづくりカラフルゼリー	こめ、あぶら、こむぎこ、バター、はちみつ、さとう、ゼリー	ぶた肉、牛乳	トマト、ズッキーニ、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、りんご、きゅうり、だいこん	622	19.9
<p>★材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。</p> <p>★はしは、毎日洗って持ってきましょう ★持ち物には名前を書きましょう。</p> <p>★献立表について質問等がありましたら、南小学校 栄養教諭(TEL 2922-3039)まで、ご連絡ください。</p>						平均栄養量	566	24.0

この紙が不要になりましたら「雑がみ」としてお出ください。「雑がみ」は貴重な資源です

2日(火)と9日(火)の給食は、 とことこオーガニックの野菜を使う予定です!!



とことこオーガニックの野菜とは、所沢市内において有機農業の取組を2年以上、野菜によっては3年以上行っている畑で収穫された野菜です。(2年または3年経っていない場合は「挑戦中」としていただきます。)野菜の味だけではなく、土づくりからこだわりをもち、環境にもやさしい農業に取り組んでいます。環境にやさしいということは、未来への農地を守り農家を支えることにつながります。生育状況によっては、使えないこともあります。これから1年間を通して使用する予定です。

