



げつようび		かようび		すいようび		もくようび		きんようび	
		1 みそだれぶたしゃぶ  きのこごはん あかだしのみそしる		2 さんまのしおやき だいこんおろし  むぎごはん かぼちゃのみそしる		3 あずきむしケーキ  スパゲティアラビアータ グリーンサラダ		4 パリパリコロッケ きりぼしだいこんのハリハリづけ  ごはん だいこんのみそしる	
表示の説明		565kcal 26.9g		586kcal 26.8g		570kcal 23.7g		560kcal 21.3g	
おもにからだをつくるものになる		きゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なまあげ あかみそ しろみそ はちまきみそ		きゅうにゅう さんま なまあげ あかみそ しろみそ		ぎゅうにゅう まぐろかん パルメザンチーズ きなこ あずき		ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ あかみそ しろみそ	
おもいからだのちょうしをととのえる		ほししいたけ ぶなしめじ にんじん まいたけ にんじん ねみつば しょうが きゅうり キャベツ きくらげ にんにく だいこん こまつな		だいこん かぼちゃ たまねぎ こまつな		にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー きゅうり ぶなしめじ トマトかん キャベツ		たまねぎ ねぎ にんじん きりぼしだいこん はくさい だいこん こまつな	
おもにねつやちからのもとになる		こめ さんおんとう あぶら こまあぶら こま		こめ おおむぎ あぶら		スパゲティ オリーブオイル さとう はくりきこ さんおんとう あぶら		こめ こま じゃがいも さとう あぶら さんおんとう はるまきのかわ はくりきこ	
7 カレーライス ぶどう2こ  カレーライス こんコーンサラダ		8 つくねのてりやき はくさいのこんぶづけ  ごはん かぶのみそしる		9 はるさめさっぱりサラダ  むぎごはん まいぼーなす		10 ブルーベリーヨーグルトゼリー  かつおごはん ぶたにくとだいこんのもの		11 ポテトアップルパイ  ちゅうかめん しौरーメンのしる	
「給食室のいちにち」の本のこんだて		651kcal 21.3g		518kcal 24.6g		579kcal 20.9g		640kcal 25.4g	
ぎゅうにゅう ぶたにく しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし あかピーマン		ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こんぶ あぶらあげ あかみそ しろみそ		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ハム あかみそ		ぎゅうにゅう ぶたにく ハム あかみそ		ぎゅうにゅう かつお ぶたにく かんてん ヨーグルト	
しょうが ぶどう こんコーン		たまねぎ かぶ れんこん しょうが はくさい にんじん こまつな		なす いら ねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり ほししいたけ あかピーマン レモンかじゅう キャベツ たまねぎ		しょうが だいこん にんじん ブルーベリージャム		にんにく もやし にんじん しょうが たまねぎ キャベツ りんごかん	
こめ パター おおむぎ じゃがいも はくりきこ こんにやく こまあぶら		こめ さとう かたくりこ こまあぶら		こめ おおむぎ さんおんとう はるさめ かたくりこ あぶら こまあぶら		こめ かたくりこ さんおんとう さとう あぶら こま		ちゅうかめん きょうざのかわ さつまいも こまあぶら あぶら	
15 ハンバーグ だいこんサラダ  むぎごはん えのきのみそしる		16 てづくりよもぎだんご  くりごはん とんじる		17 とりにくのチリソース チョレギサラダ  ごはん ちゅうかスープ		18 さばのみそに さんしょくおひたし  むぎごはん なるとのおすいもの			
15 581kcal 26.8g		16 562kcal 20.9g		17 600kcal 22.0g		18 532kcal 26.8g			
ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく たまご とうふ ワカメ あぶらあげ あかみそ しろみそ		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ きなこ あかみそ しろみそ		ぎゅうにゅう ぶたにく やきのり		ぎゅうにゅう ぶたにく まさば なると あかみそ			
たまねぎ ねぎ だいこん こまつな にんじん えのきだけ		こめ パンこ おおむぎ かたくりこ あぶら さんおんとう こまあぶら		こぼろ にんじん だいこん ねぎ よもぎ		にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん えのきだけ チンゲンサイ			
こめ さんおんとう さとう あぶら		こめ さとう かたくりこ こまあぶら		こめ もちこめ くり さといも こまあぶら さとう しろたまご さんおんとう		こめ こま かたくりこ さんおんとう さつまいも あぶら			
21 いわしの かばやきどん  むぎごはん ぐまのみそしる		22 なまあげのかおりやき  とりごぼうごはん はくさいのみそしる		23 いいづなまちのりんご  そぼろごはん けんちんじる		24 キャラメルポテト  うどん カレーうどんのしる		25 カップでクリームコロッケ  ごはん トマトスープ	
21 654kcal 29.3g		22 565kcal 28.9g		23 585kcal 26.7g		24 644kcal 21.9g		25 658kcal 20.4g	
ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ しろみそ あかみそ		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ワカメ あぶらあげ あかみそ しろみそ		ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ えだまめ あぶらあげ		ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ		ぎゅうにゅう ペーコン ウィンナー	
もやし にんじん しょうが ねぎ こまつな にんにく だいこん		にんじん ごぼう しいたけ こまつな はくさい		しょうが ねぎ にんじん だいこん こまつな りんご		にんじん ねぎ うどん あぶら さんおんとう かたくりこ さつまいも パター		とうもろこし クリームコーン たまねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ トマトかん	
こめ こま かたくりこ さんおんとう さとう あぶら こまあぶら		こめ あぶら パター		こめ こま あぶら さんおんとう こんにやく さといも		こめ こま あぶら さんおんとう さつまいも パター		こめ パター はくりきこ オリーブオイル さんおんとう こまあぶら こま	
28 ユーリンチー キムチきゅうり  むぎごはん ワンタンスープ		29 がんせきあげ  にんじゃごはん こまつなのみそしる		30 にしょくのフラワーチップス  ごはん かんこくふうすきやきに		31 かいそうサラダ  ピザトースト ドラキュラスープ		おいしい減塩！  プロジェクト	
28 563kcal 25.8g		29 576kcal 27.8g		30 643kcal 24.4g		31 511kcal 25.8g		志木市で行っている「おいしく減塩！減らソルトプロジェクト」のロゴマークです。	
ぎゅうにゅう とりにく		ぎゅうにゅう あぶらあげ ひじき とうふ とりにく ちりめんじゃこ さんおんとう こまあぶら とうもろこし あかみそ かつおぶし しろみそ		ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ		ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ		たまねぎ エリンギ マッシュルーム おおむぎマン とまとかん キャベツ にんじん にんにく ビート トマトジュース	
しょうが ねぎ キムチ		こめ かたくりこ あぶら さんおんとう こまあぶら ワンタンのかわ		たまねぎ ねぎ はくさい にんにく しょうが えのきだけ こまつな		こめ しらたき さつまいも むらさきいも さんおんとう あぶら さんとう		しょうが パン オリーブオイル さんおんとう こまあぶら こま	