

4月分 学校給食献立表

日(曜)	献立名			主な食品						栄養価		
	主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
10日 (木)	麦ご飯	牛乳	肉じゃが 旨塩キャベツ	豚肉	牛乳 のり	さやえんどう 人参	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	米 砂糖 しらたき	麦 じゃがいも 油 ごま	718	23.8	
										★給食開始日★		
11日 (金)	麦ご飯	牛乳	豚肉と生揚げのみそ煮 ごま和え	生揚げ 豚肉	牛乳	青ピーマン 小松菜 人参	玉ねぎ もやし たけのこ 長ねぎ しょうが キャベツ	米 砂糖 でん粉	麦 油 ごま	803	35.0	
14日 (月)	チャーハン	牛乳	春巻き ワンタンスープ	焼豚 鶏肉	牛乳	青ピーマン 人参	玉ねぎ たけのこ	米 砂糖 ワンタン	油	729	23.2	
15日 (火)	麦ご飯	牛乳	鶏の唐揚げ けんちん汁 ごま和え	鶏肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参	しょうが 長ねぎ にんにく	ごぼう キャベツ 大根 もやし	米 でん粉 じゃがいも こんにゃく	油 ごま	780	33.8
16日 (水)	二色揚げパン (きな粉・ココア)	牛乳	ポトフ フレンチサラダ	きな粉 豚肉	牛乳	人参 かぶの葉	玉ねぎ かぶ キャベツ セロリ きゅうり	子供パン 砂糖 じゃがいも	油	806	25.2	
17日 (木)	麦ご飯	牛乳	麻婆豆腐 春雨サラダ	豆腐 豚肉 ハム	牛乳	人参	しょうが 長ねぎ もやし にんにく	米 砂糖 でん粉 春雨	麦 油 ごま	770	31.5	
18日 (金)	ポテトピラフ	牛乳	ホキのレモン風味 ABCスープ	ホキ 鶏肉	牛乳	人参	グリンピース レモン 玉ねぎ キャベツ	米 砂糖 でん粉	麦 マカロニ じゃがいも 油 バター ごま	784	28.4	
21日 (月)	チキンカレー 麦ご飯	牛乳	海藻サラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 チーズ 海藻 ヨーグルト	人参	しょうが にんにく グリンピース 大根	米 じゃがいも 砂糖	麦 油 ごま	807	28.7	
22日 (火)	麦ご飯	牛乳	かしのすき焼き もみうり	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参	白菜 えのきたけ しめじ 長ねぎ きゅうり キャベツ	米 砂糖	麦 油 ごま	718	32.4	
										近畿地方の郷土料理：奈良県		
23日 (水)	豚キムチ丼 麦ご飯	牛乳	ししゃもフライ ナムル	豚肉	牛乳 ししゃも 荳わかめ	人参 にら こねぎ	にんにく しょうが たけのこ 大根 白菜 長ねぎ	米 砂糖	麦 油 ごま	837	32.2	
24日 (木)	ミートソース スパゲッティ	牛乳	キャラメルポテト わかめサラダ	豚肉	牛乳 チーズ わかめ	人参 トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ 大根 マッシュルーム きゅうり とうもろこし	スパゲッティ 砂糖 ひよこ豆 さつまいも	油 バター ごま	851	27.9	
25日 (金)	たけのこご飯	牛乳	さわらの竜田揚げ すまし汁	鶏肉 油揚げ さわら 豆腐 さると	牛乳 わかめ	人参 小松菜	たけのこ 大根 長ねぎ	米 砂糖	油	745	34.5	
										5月1日はさいたま市民の日		
30日 (水)	ツイストパン	牛乳	春野菜のシチュー 小松菜とわかめのサラダ オレンジゼリー	ベーコン	牛乳 わかめ	人参 パセリ 小松菜	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	ツイストパン じゃがいも オレンジゼリー 小麦粉 白花豆	油 バター ごま	824	24.7	

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
 ・28日(月)は土曜授業振替休日です。

	1学年	2学年	3学年	平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質
4月回数	13回	13回	13回		782	29
累計	13回	13回	13回	kcal	g	