



# 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 (水)	赤飯 ごま塩 		鶏のから揚げ すまし汁 五色和え	小豆缶 豆腐	鶏肉 わかめ	牛乳	こねぎ 小松菜 人参	にんにく しょうが えのきたけ とうもろこし	しょうが キャベツ もやし	大根	米 もち米 でん粉 砂糖	もち米 米粉	ごま油	747	34.4
														737	33.6
11日 (木)	麦ご飯 		麻婆豆腐 まわかめのチョナムル 清見オレンジ	豆腐	豚肉	牛乳	人参	しょうが 玉ねぎ 大根	にんにく たけのこ えのきたけ	長ねぎ かししいたけ 清見オレンジ	米 砂糖	麦 でん粉	油 ごま	735	32.7
														733	35.0
12日 (金)	麦ご飯 		納豆 肉じゃが 和風サラダ	納豆	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ	しらたき きゅうり	さやえんどう	米 じゃがいも	麦 砂糖	油 ごま	733	35.0
														733	35.0
15日 (月)	ガーリックトースト 		じゃがいものスペイン風煮 コーンサラダ	豚肉	あさり いか	牛乳	パセリ 人参	にんにく グリーンピース とうもろこし	玉ねぎ キャベツ	マッシュルーム きゅうり	食パン 砂糖	じゃがいも	マーガリン 油	733	35.0
														737	31.3
16日 (火)	麦ご飯 		さわらの竜田揚げ 根菜汁 ピリ辛和え ヨーグルト	さわら	豚肉	牛乳	人参 小松菜	大根 長ねぎ	ごぼう きゅうり	こんにゃく もやし	米 里芋	麦 砂糖	油	737	31.3
														746	31.0
17日 (水)	親子丼 麦ご飯 		豆とかぼちゃのかりんとう 即席漬け	鶏卵 大豆	鶏肉	牛乳	人参 かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ	たけのこ 大根	グリーンピース	米 砂糖	麦 でん粉	油 ごま	746	31.0
														756	30.5
18日 (木)	春野菜の クリームスパゲッティ 		青のりポテト ひじきのマリネ	えび	ベーコン	牛乳	人参 アスパラガス	玉ねぎ グリーンピース	キャベツ きゅうり	たけのこ 大根	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	白豆ペースト じゃがいも	油 バター	756	30.5
														736	35.1
19日 (金)	麦ご飯 		生揚げと豚肉の味噌煮 春雨サラダ	生揚げ	豚肉	牛乳	人参 青ピーマン	玉ねぎ しょうが もやし	たけのこ キャベツ	長ねぎ きゅうり	米 砂糖 春雨	麦 でん粉	油 ごま	736	35.1
														731	34.0
20日 (土)	たけのこご飯 		ホキのごま味噌かけ けんちん汁	鶏肉 ホキ 豆腐	油揚げ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	たけのこ こんにゃく	大根 ごぼう 長ねぎ	ごぼう	米 里芋	砂糖	油 ごま	731	34.0
														744	29.9
23日 (火)	キムチチャーハン 		きびなごのサクサク揚げ トックスープ	豚肉 鶏肉	鶏卵	牛乳	人参	白菜キムチ もやし	玉ねぎ えのきたけ	長ねぎ	米 トック	油	744	29.9	
													765	32.7	
24日 (水)	ツイストパン 		デミグラスソースハンバーグ ココロコンソメスープ フロッコリーサラダ	ハンバーグ	ベーコン	牛乳	人参 フロッコリー	にんにく キャベツ 大根	玉ねぎ セロリ	とうもろこし きゅうり	ツイストパン じゃがいも	砂糖	油	765	32.7
														729	35.1
25日 (木)	わかめご飯 		さばの韓国風焼き 中華卵スープ 旨塩キャベツ 清見オレンジ	さば	鶏肉 鶏卵 豆腐	牛乳	人参	にんにく えのきたけ きゅうり	しょうが もやし	きくらげ キャベツ 清見オレンジ	米 砂糖 でん粉	麦 春雨	ごま油	729	35.1
														773	37.3
26日 (金)	麦ご飯 		とり天 だんご汁 辛子和え	鶏肉	豚肉	牛乳	人参	にんにく かししいたけ	大根 もやし	ごぼう	米 小麦粉	麦 ほうとう じゃがいも	油	773	37.3
														793	31.3
30日 (火)	ポークカレー 麦ご飯 		オムレツ 小松菜とわかめのサラダ ヌッのゼリー (オレンジ)	豚肉	オムレツ	牛乳	人参	玉ねぎ きゅうり	にんにく とうもろこし	しょうが	米 じゃがいも ヌッのゼリー	麦 砂糖	油 ごま	793	31.3

郷土料理：大分県の郷土料理

☆5/1さいたま市民の日 お祝い献立☆

・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。

	1学年	2学年	3学年	平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質
1月回数	14回	14回	14回		748	33
累計	14回	14回	14回		kcal	g