



# 4月分給食予定献立表

こんだて					おもなざいりょう				栄養価 エネルギー たんぱく質
日	曜	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	調味料 (砂糖・油・ でんぷん除く)	
10	水	わかめごはん 		さばのみそに いりどり	ぎゅうにゅう さば とりにく わかめ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	ごぼう にんじん だいこん いんげん	和風だし 酒 しょうゆ みりん	606 24.5
11	木	はちみつパン 		ミネストローネ ツナマヨサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン いんげんまめ	パン じゃがいも マカロニ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり トマトピューレ にんにく	チキンフイオン こしょう ウスターソース 穀物酢 トマトケチャップ 塩	548 19.0
12	金	かやくごはん 		てりやきチキン わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ わかめ	こめ じゃがいも こんにゃく ごま さとう あぶら	たまねぎ にんじん ながねぎ ごぼう ほししいたけ	しょうゆ 塩 こしょう チキンフイオン	585 23.1
15	月	はくはん 		すきやきふうに ごますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ ごま しらたき さとう あぶら	にんじん はくさい こまつな キャベツ もやし ながねぎ えのきたけ しめじ	和風だし 酒 しょうゆ 穀物酢	574 25.1
16	火	チキンライス 		あじフライ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく あじ ベーコン	こめ じゃがいも あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム だいこん グリーンピース	チキンフイオン 塩 こしょう コンソメ トマトケチャップ	625 27.5
17	水	こどもパン 		はるやさいのスープ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく わかめ	こめ じゃがいも サラダこんにゃく ごま あぶら	キャベツ たまねぎ きゅうり ホールコーン セロリ グリーンアスパラ	穀物酢 塩 こしょう しょうゆ チキンフイオン	513 20.7
18	木	はくはん 		ブルコギ はるまき	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき みそ	こめ さとう あぶら	もやし たまねぎ にんじん ながねぎ いら にんにく しょうが アップルソース	しょうゆ 塩 こしょう	594 25.3
*毎月19日は「食育の日」 食育・健康づくりの総合サイト <a href="http://www.shokuiukenko-navi.jp">http://www.shokuiukenko-navi.jp</a>									
19	金	はくはん 		チキンカレー コールスローサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	こめ じゃがいも あぶら さとう ゼリー	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ホールコーン ホールトマト にんにく しょうが アップルソース	ウスターソース 穀物酢 塩 こしょう カレー粉 カレールウ	644 20.8
22	月	わふうごはん 		ししゃものからあげ やさいスープ	ぎゅうにゅう ししゃも ベーコン	こめ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム しめじ グリーンピース	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	540 17.9
23	火	はくはん 		マーボー豆腐 かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ かいそうミックス	こめ でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ ホールコーン にんにく しょうが アップルソース	豆板醤 塩 酒 しょうゆ	590 26.2
24	水	◆たけのこ ごはん 		ほきのごまみそかけ からしあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ほき みそ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま	こまつな キャベツ もやし たけのこ	しょうゆ 酒 塩 からし みりん	562 25.5
25	木	ツイストパン 		ポテトのミートソースあえ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン じゃがいも あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールコーン グリンピース にんにく しょうが トマトピューレ	穀物酢 塩 こしょう スーフストック トマトケチャップ ハヤシルウ	562 21.1
*5月1日「さいたま市民の日」にちなんで、さいたま市緑区産の小松菜を使用した給食です。									
26	金	きつねうどん 		だいがくいも *ごしきあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ	うどん さつまいも はちみつ みずあめ ごま	こまつな キャベツ もやし にんじん ながねぎ ほししいたけ ホールコーン	しょうゆ みりん 酒 かつお節	634 22.2
*5月1日「さいたま市民の日」にちなんで、ヌウのデザインのゼリーがつかます。									
30	月	くろパン 		とりにくのトマトに にんじんラベ *オレンジゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	パン ゼリー オリーブオイル あぶら さとう	にんじん たまねぎ ピーマン ホールトマト にんにく バジル	穀物酢 塩 こしょう ワイン	587 28.2

\*都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

平均栄養量 エネルギー 583kcal たんぱく質 23.3g

◆印 旬の献立 \*印 さいたま市民の日献立  
※くだものは、価格や出荷状況により変更になることがあります。



## お知らせ

10日(水) 令和6年度給食開始(2年生~6年生)  
17日(水) 1年生給食開始

ご入学・ご進級おめでとうございます

### 給食室紹介

調理担当 小野純子 大沢真由美 草野友香 鳴島由美子 玉田真理子  
栄養士 草苺奈緒子

安全でおいしい給食作りをしていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。