



# 4月分予定献立表

日(曜) ★17時～kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
10(金)	牛乳	牛乳
	赤飯	精白米 もち米 赤飯用あずき 油 酒
★561 ◎22.8	ごま塩	食塩 いりごま
	さわらの西京焼き	さわら西京漬け(さわら,みりん,砂糖,生姜,穀物酢,食塩,粉末酒粕,魚醤,食物繊維,ウコン末,白きくらげE11)
	春野菜のみそ汁	じゃがいも だいこん にんじん ごぼう かぶ なばな 豆腐 うすくちしょうゆ 食塩 こんにゃく 油 かつお節
13(月)	牛乳	牛乳
	麦ごはん	精白米 麦
★566 ◎24.9	生揚げと豚肉のみそ煮	生揚げ 砂糖 しょうゆ かつお節 油 豚肉 たまねぎ 酒 たけのこ 京桜みそ しょうが 根深ねぎ 青ピーマン にんじん
	海藻サラダ	海藻ミックス だいこん きゅうり 食塩 コーン しょうゆ 酢 砂糖 ごま油
14(火)	牛乳	牛乳
	麦ごはん	精白米 麦
★544 ◎25.4	八宝菜	たまねぎ キャベツ たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ パイタン 油 食塩 白こしょう 中華スープストック あさり水煮 豚肉 しょうが しょうゆ えび 酒 いか にんじん でん粉
	ポークしゅうまい	ポークしゅうまい(豚肉,たまねぎ,小麦粉,豚脂,でん粉,砂糖,食塩,生姜,しょうゆ,オイスターソース,コショウ,酒)
	えのきとわかめのナムル	りょくとうもやし こまつな わかめ えのきたけ にんにく しょうゆ ごま油 砂糖 レッドペッパー パプリカ粉
15(水)	牛乳	牛乳
	地粉うどん	地粉うどん
★558 ◎24.8	わかめうどん	鶏肉 にんじん たけのこ 根深ねぎ 油揚げ しめじ わかめ かつお節 みりん 酒 食塩 しょうゆ 砂糖
	大豆のしゃりしゃり揚げ	だいず 小麦粉 でん粉 油 砂糖 しょうゆ
	昆布あえ	キャベツ 食塩 きゅうり 刻み昆布
	清見オレンジ	清見オレンジ
16(木)	牛乳	牛乳
★578 ◎27.3	大豆入りひじきご飯	精白米 しょうゆ 食塩 にんじん 干しひじき 鶏肉 油揚げ だいず こんにゃく 干しいたけ 砂糖 豚肉 みりん 油
	モウカザメ竜田揚げ	モウカザメ竜田揚げ(モウカザメ,でん粉,しょうゆ,生姜,清酒,みりん) 油
	豚汁	豚肉 にんじん だいこん ごぼう こんにゃく じゃがいも 根深ねぎ こまつな 油 豆腐 米みそ赤 米みそ白 かつお節
17(金) ★552 ◎24.4	牛乳	牛乳
	子供パン	子供パン (乳なし)
	ポテトのミートソース	スープストック トマトピューレ デミグラスソース トマトケチャップ ハヤシルウ ウスターソース 食塩 白こしょう グリンピース マッシュルーム じゃがいも 豚肉 にんにく 油 たまねぎ にんじん 大豆
1年生給食開始	コーンサラダ	きゅうり コーン たまねぎ キャベツ 酢 砂糖 食塩 白こしょう 油 豆腐
20(月)	牛乳	牛乳
	麦ごはん	精白米 麦
★545 ◎24.4	マーボー豆腐	にんにく しょうが 油 トウバンジャン でん粉 米みそ赤 砂糖 しょうゆ 酒 ごま油 豆腐 豚肉 たまねぎ たけのこ にんじん 根深ねぎ 干しいたけ
	春雨サラダ	えんどう豆はるさめ りょくとうもやし きゅうり しょうゆ にんじん こまつな 砂糖 ごま油 酢 食塩
21(火)	牛乳	牛乳
★541 ◎20.2	青菜とハムのピラフ	精白米 チンタン 食塩 ハム たまねぎ マッシュルーム コーン 油 白こしょう こまつな オリーブ油
	ししゃもフライ	ししゃもフライ(カラフトししゃも,パン粉,小麦粉,コーンフラワー,ぶどう糖) 油
	野菜のスープ煮	ベーコン じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ 食塩 白こしょう チキンガラスープ 油
22(水)	牛乳	牛乳
★523 ◎20.0	スバグッティ ナポリタン	スバグッティ ハム にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム 青ピーマン 白こしょう 油 チーズ ぶどう酒 トマトケチャップ ウスターソース 食塩
	あおりのポテト	じゃがいも 油 食塩 白こしょう あおりの
	フレンチサラダ	キャベツ きゅうり みかん缶 たまねぎ 油 酢 砂糖 食塩 白こしょう
23(木)	牛乳	牛乳
	麦ごはん	精白米 麦
★551 ◎18.6	チキンカレー	鶏肉 カレー粉 白こしょう たまねぎ にんじん じゃがいも セロリー ぶどう酒 にんにく しょうが ソテッドオニオン トマト缶 油 カレーフレーク デミグラスソース チキンガラスープ ウスターソース 食塩 コンソメ
	わかめサラダ	わかめ きゅうり 食塩 キャベツ コーン ごま油 酢 砂糖 しょうゆ ごま油 いりごま
	河内晩柑	河内晩柑
24(金)	牛乳	牛乳
	黒パン	黒パン (乳なし)
★571 ◎21.7	春野菜のクリーム煮	白豆ペースト 牛乳 小麦粉 バター 油 チーズ チキンガラスープ 食塩 白こしょう しめじ 鶏肉 ベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも アスパラガス キャベツ 油
	マカロニサラダ	マカロニ キャベツ きゅうり コーン 油 酢 砂糖 食塩 白こしょう たまねぎ
<b>5月1日は、さいたま市民の日です。当日は学校がお休みの為、4月27日にさいたま市産の食材を使用した給食を作ります。</b>		
27(月)	牛乳	牛乳
	麦ごはん	精白米 麦
★576 ◎21.7	肉じゃが	豚肉 じゃがいも 砂糖 にんじん しらたき さやいんげん 油 酒 しょうゆ かつお節 <b>緑区のたまねぎ</b>
	こまつなとわかめのサラダ	わかめ 油 きゅうり コーン しょうゆ 酢 砂糖 <b>緑区のコまつな</b>
	ヨーグルト	チチヤスヨーグルト(生乳,砂糖,乳製品,香料,乳酸菌)
28(火)	牛乳	牛乳
★546 ◎26.4	たけのこごはん	精白米 酒 食塩 たけのこ 油揚げ 鶏肉 しょうゆ 砂糖 みりん 油 かつお節 さやえんどう
	さばの塩焼き	さばの塩焼き(マサバ,食塩)
	かきたま汁	わかめ 鶏卵 にんじん たまねぎ 根深ねぎ しょうゆ 食塩 かつお節 でん粉
<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。</li> <li>・給食では、サラダや和え物に使用する食材もすべて加熱しています。</li> </ul>		
		平均栄養量
		エネルギー 555 kcal
		たんぱく質 23.3 g