



4月 学校給食予定献立表



日 曜	主食	牛乳	献 立 名	食 材 名			エネルギー (Kcal)	たんぱ く質 (g)
				血・肉・骨の もとになる 1,2群の食品	穀やカワの もとになる 5,6群の食品	体の調子を整える 3,4群の食品		
10 水	チキンカレー (麦ご飯)		ビーンスラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 大豆 ひよこ豆	精白米 麦 油 きび糖 じゃが芋 米粉	にんじん たまねぎ 生姜 アツツルソーヌ にんにく セロリー ホールトート キャベツ きゅうり 枝豆	825	29.9
11 木	赤飯 (ごま塩)		鱈の竜田揚げ すまし汁 磯香和え	牛乳 小豆 鱈 豆腐 刻みのり	精白米 もち米 油 きび糖 片栗粉 ごま	にんにく 生姜 たまねぎ 長ねぎ にんにく たけのこ 干しいたけ しいたけ 大根 きゅうり 蒲見オレソジ	751	31.2
12 金	麦ご飯		四川豆腐 まわかめのみナムル 清見オレソジ	牛乳 豚挽肉 豆腐 まわかめ	精白米 油 きび糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ 長ねぎ にんにく たけのこ 干しいたけ しいたけ 大根 きゅうり 蒲見オレソジ	746	31.1
15 月	さいたま市 西区白米		さんま南蛮漬け 豚汁 おひたし	牛乳 みそ 豚肉 豆腐 油揚げ さんま	精白米 油 きび糖 じゃが芋 片栗粉 ごま	にんにく 生姜 たまねぎ 長ねぎ しめじ キャベツ もやし 小松菜 生姜 にんにく	831	30
16 火	ガーリック トースト		チキンビーンス 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 大豆 わかめ	食パン 油 きび糖 マーガリン ごま油 じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ にんにく 生姜 セロリー いんげん きゅうり キャベツ 大根 ホールコーン ワッショールーム	785	33.6
17 水	コーンピラフ		鮭のフリール焼き 野菜スープ	牛乳 鮭 鶏肉 チーズ ベーコン	精白米 麦 油 きび糖 じゃが芋 片栗粉	にんにく たまねぎ パセリ ホールコーン ワッショールーム グリーンピース キャベツ かぶ ぶぶの葉	801	36.1
18 木	親子丼 (麦ご飯)		青のりポテト 辛し和え	牛乳 鶏肉 青のり 鶏卵	精白米 麦 油 きび糖 じゃが芋 片栗粉	たまねぎ にんにく たけのこ グリンピース 小松菜 キャベツ もやし	834	30.7
19 金	和風きのこ スパゲツティ		コーンサラダ ココアフライン	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏卵	スパゲツティ 油 きび糖 チョコ バター ホッケー キミックス	にんにく たまねぎ しめじ にんにく ワッショールーム きゅうり エリンギ ベーコン キャベツ ホールコーン	802	29.3
22 月	きつねうどん (地粉うどん)		さつまいも大豆唐揚げ ゆかり和え デコポテ	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆	うどん 油 きび糖 片栗粉 ごま油 さつまいも	にんにく 長ねぎ 小松菜 干しいたけ キャベツ きゅうり もやし ゆかり粉 デコポテ	874	32.8
23 火	麦ご飯		うま塩肉じゃが 米こめサラダ 清見オレソジ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	精白米 麦 油 きび糖 じゃが芋 しらたき ごま油 米粉麺	生姜 にんにく にんにく たまねぎ 長ねぎ ホールコーン キャベツ きゅうり 蒲見オレソジ	772	25
24 水	キムチ 炒飯		ニギス米粉フライ 春雨ヌーゾ バナナ	牛乳 豚肉 鶏肉 片栗粉 わかめ ニギス	精白米 麦 油 きび糖 米粉 春雨 ごま油 片栗粉 食パン	たまねぎ にんにく 小松菜 白菜 キムチ もやし えのきたけ 干しいたけ バナナ 長ねぎ	774	28.2
25 木	蜂蜜 トースト		白花豆のシチュー ひじきのフリネ	牛乳 鶏肉 白花豆 ひじき	油 きび糖 米粉 バター 蜂蜜 じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ フロッコリー きゅうり 大根	787	28
26 金	麦ご飯		生揚げとごぼうのみそ煮 うま塩キャベツ	牛乳 豚肉 生揚げ 京桜みそ 刻みのり	精白米 麦 油 きび糖 片栗粉 ごま油	にんにく たまねぎ いんげん ごぼう たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	773	32.6
さいたま市民の日献立	フルーベリー 精白米 小松菜		ホーキのごまみそかけ けんちん汁 フルーベリーゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 ホキ 豆腐 京桜みそ	精白米 こんにやく 油 きび糖 クラニュー糖 片栗粉 里芋 ごま	たけのこ ごぼう 大根 にんにく 長ねぎ しめじ 小松菜 フルーベリー	789	33.1

ご入学、ご進級
おめでとうございます。
1年間よろしくお願ひし
ます。

10日(水)
みんなの大好きな
カレーライスです。
本太中オリジナル、米粉
使ったカレーです。
楽しみにしていてください。

地域の食材
本太中学校では、緑
区の若谷さんが大切に
育ててくれた小松
菜や、さいたま市で取
穫された米など地域
の食材の使用を心が
けています。

30日(火) 「さいたま
市民の日」です。
お休みて給食がないの
で、少し早いですが、さ
いたま市産の食材を使
い献立を考えました。

さいたま市産食材
精白米
小松菜
フルーベリー

☆献立は材料の都合により変更する場合があります。

新年度の給食が来週、10日(水)から始まります。

本太中学校には、栄養士1人(桜井)と調理員11名(一富士フーズ(株))が安全で美味しい給食を目標に毎日作業にあたっています。今年度も魅力ある給食を作っていきたいと思っておりますので、よろしくお願ひいたします。

☆入院等で長期欠席する場合(6日以上)は、返金の対象となる場合がありますので、担任までご連絡ください。