



4月給食予定献立

令和7年

さいたま市立学校給食センター

日(曜)	主食	献立名	赤の食品1・2群	黄の食品5・6群	緑の食品3・4群	栄養価
	牛乳		体を作る	エネルギーになる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
10(木)	フラワーロール 	チキンビーンズ ツナサラダ	ベーコン 鶏肉 大豆 ツナ 牛乳	フラワーパン きび糖 じゃが芋 油	玉ねぎ にんにく にんにく グリーンピース だいこん きゅうり とうもろこし	731 kcal 31.1 g
11(金)	麦ご飯 	鯖の薬味ソースかけ ワンタンスープ チョレギサラダ	鯖 鶏肉 刻みのり わかめ 牛乳	米 麦 でん粉 きび糖 ワンタン皮 油	長ねぎ にんにく しょうが にんにく たまねぎ もやし 小松菜 キャベツ きゅうり 赤ピーマン	770 kcal 29.5 g
14(月)	五目うどん 	★ししゃもフライ ごま酢和え	豚肉 油揚げ ししゃもフライ なた 牛乳	地粉うどん ごま きび糖 油	長ねぎ 干しいたけ にんにく えのきたけ 小松菜 キャベツ もやし	764 kcal 30.3 g
15(火)	カレーライス 	ビーンズサラダ	豚肉 金時豆 ひよこ豆 大豆 チーズ 牛乳	米 麦 じゃが芋 きび糖 小麦粉 マーガリン 油	にんにく トマト 缶詰 にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー アップルソース キャベツ きゅうり	760 kcal 27.1 g
16(水)	麦ご飯 	マーボー豆腐 中華サラダ	豚肉 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 きび糖 でん粉 油	玉ねぎ にんにく 長ねぎ たけのこ にんにく しょうが 干しいたけ 小松菜 キャベツ きゅうり もやし	740 kcal 32.2 g
17(木)	はちみつパン 	じゃが芋のスープ煮 大根とブロッコリーのサラダ	鶏肉 ベーコン 牛乳	はちみつパン きび糖 じゃが芋 油	玉ねぎ にんにく ブロッコリー キャベツ マッシュルーム きゅうり 大根	732 kcal 27.3 g
18(金)	蒜山おこわ 	さばの竜田揚げ ★ひじきのマヨサラダ	鶏肉 油揚げ 小豆 ひじき さば竜田揚げ 牛乳	米 もち米 きび糖 マヨネーズ(卵不使用) 油	にんにく ごぼう 干しいたけ いんげん きゅうり キャベツ れんごう とうもろこし	842 kcal 28.1 g
21(月)	鶏そぼろ丼 	★豚汁 ★切り干し大根のサラダ	大豆 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ ツナ 牛乳	米 麦 じゃが芋 きび糖 ごま 油	れんこん しょうが にんにく ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜 もやし きゅうり 切干し大根	729 kcal 32.3 g
22(火)	麦ご飯 	ジャージャン豆腐 中華和え	厚揚げ 豚肉 みそ わかめ 牛乳	米 きび糖 でん粉 ごま 油	にんにく 干しいたけ 長ねぎ にんにく しょうが たけのこ キャベツ もやし きゅうり 大根	732 kcal 31.2 g
23(水)	ツナの ガーリックライス 	オムレツ フレンチサラダ ★ヨーグルト	ツナ ちりめんじゃこ オムレツ ヨーグルト 牛乳	米 きび糖 マーガリン 油	玉ねぎ にんにく しめじ パセリ アップルソース キャベツ きゅうり みかん缶	732 kcal 28.9 g
24(木)	麦ご飯 	塩肉じゃが 納豆 からし和え	豚肉 厚揚げ 牛乳 納豆	米 麦 じゃが芋 きび糖 油	にんにく 玉ねぎ いんげん 小松菜 キャベツ もやし	727 kcal 31.2 g
25(金)	ツイストパン 	タラと春野菜のクリーム煮 海藻サラダ	ベーコン たら チーズ 白花豆 海藻 牛乳	ツイストパン 小麦粉 きび糖 じゃが芋 マーガリン 油	玉ねぎ にんにく 絹さや キャベツ 小松菜 きゅうり 大根 とうもろこし	753 kcal 27.5 g
28(月)	ソイ丼 	★けんちん汁 磯香和え	大豆 豚肉 ベーコン 豆腐 刻みのり 牛乳	米 麦 きび糖 じゃが芋 油	春菊 大根 にんにく ごぼう 長ねぎ えのきたけ 小松菜 もやし	768 kcal 35.1 g
30(水)	たけのこご飯 	○市民の日お祝い給食○ ヌウ君コロッケ さいたま市産小松菜サラダ ヌウ君ゼリー(オレンジ)	油揚げ 鶏肉 わかめ 昆布 牛乳	米 きび糖 コロッケ ごま ヌウ君ゼリー(オレンジ) 油	たけのこ にんにく 絹さや 小松菜 きゅうり とうもろこし	756 kcal 26.3 g

★歯や口によい料理(噛みごたえのある料理・カルシウムを多く含む料理)

・諸事情により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の給食から



◎ご入学、ご進級おめでとうございます。

新学期4月から12月の間の給食は、給食室のリニューアル工事に伴いさいたま市立学校給食センターから配送されたものになります。

※お箸は提供されませんので、忘れずに毎日家から持参してください。