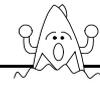


# 4月分 予定献立表



日(曜)	献立名 (★新献立)			主な食品			栄養価
	主食	牛乳	おかず	赤のたべもの 主に血や肉となる	黄色のたべもの 主に熱や力となる食品	緑のたべもの 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
10(水)	赤飯 ごま塩	大分県の郷土料理 とり天 春野菜のみそ汁	牛乳 ささげ みそ とり肉 油揚げ	米 じゃがいも もち米 こんにゃく 小麦粉 油 ごま	にんじん ねぎ かぶ ふき にんにく たけのこ	季節のたべもの	618
						26.4	
11(木)	麦ごはん	麻婆豆腐 春雨サラダ 清見オレンジ	牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ まめミンチ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 はるさめ ごま油 ごま	にんじん たけのこ しいたけ もやし しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ にんにく ねぎ 清見オレンジ		633
						27.3	
12(金)	フラワー揚げパン	じゃがいものスープ煮 ひじきのごま風味	牛乳 ベーコン ひじき	フラワーロール 砂糖 ごま油 ごま 油 じゃがいも	かぶ キャベツ もやし にんじん セロリー きゅうり たまねぎ だいこん		592
						17.2	
15(月)	麦ごはん 鉄火みそ	卵焼き だんご汁★ なつみ 大分県の郷土料理	牛乳 厚焼き卵 だいたず ぶた肉 みそ 油揚げ	米 麦 米粉めん 黒砂糖 じゃがいも 油	にんじん ごぼう 葉ねぎ しいたけ だいこん なつみ	カラマンダリン+ポンカン	640
						26.0	
16(火)	カレーピラフ	こまいフライ ABCスープ	牛乳 とり肉 ベーコン こまいフライ	米 豆乳バター マカロニ 油	にんじん マッシュルーム こまつな セロリー とうもろこし たまねぎ キャベツ		611
						22.8	
17(水)	1年生給食開始		牛乳 とり肉 フランクフルト 調製豆乳 白いんげん豆	コッペパン 小麦粉 砂糖 じゃがいも バター 油	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし きゅうり グリンピース		651
	セルフホットドッグ (コッペパン)	白いんげん豆の 豆乳シチュー コーンサラダ				29.4	
18(木)	わかめじゃこごはん	肉じゃが 庄内麩あえ	牛乳 ぶた肉 わかめ 生揚げ ちりめんじゃこ	米 しらたき 油 麦 砂糖 ごま じゃがいも 庄内麩	にんじん たまねぎ もやし さやいんげん こまつな		592
						23.8	
19(金)	大豆いり ひじきごはん	さばの文化干し みそけんちん汁	牛乳 油揚げ みそ だいたず さば文化干し ぶた肉 豆腐 ひじき	米 油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	にんじん だいこん こまつな ねぎ ごぼう		626
						28.3	
22(月)	麦ごはん	生あげと野菜のみそ煮 ごまだれサラダ	牛乳 生揚げ みそ とり肉	米 麦 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま 油 こんにゃく	たけのこ しょうが 青ピーマン にんじん しめじ とうもろこし キャベツ ねぎ もやし たまねぎ		610
						25.4	
23(火)	キムチチャーハン	ししゃもフライ 春雨スープ	牛乳 ししゃもフライ ぶた肉 たまご とり肉	米 油 はるさめ ごま ごま油	にんじん はくさいキムチ にら たまねぎ とうもろこし こまつな もやし		615
						25.5	
24(水)	はちみつパン	大豆のインド風煮こみ マカロニサラダ	牛乳 ぶた肉 だいたず	はちみつパン マカロニ じゃがいも 砂糖 油	パセリ しょうが たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし	緑区産	620
						南区産	緑区産
25(木)	さいたま市民の日 (5/1) 給食		牛乳 とり肉 あおのり いか	米 じゃがいも 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油 油	こまつな きくらげ たまねぎ にんじん しいたけ もやし しょうが キャベツ きゅうり	西区産	619
	さいたま旨煮井 (森さんのごはん)	青のりポテト ピリ辛きゅうり				24.4	
26(金)	たけのこごはん	さわらのたつたあげ 茎わかめのサラダ	牛乳 とり肉 茎わかめ 油揚げ さわらのたつたあげ	米 油 砂糖 ごま油 ごま	こまつな だいこん たけのこ とうもろこし きゅうり		599
						22.2	
30(火)	春野菜の 豆乳クリーム スパゲティ	フレンチサラダ キャロットケーキ★	牛乳 あさり 卵 とり肉 白いんげん豆 調製豆乳 豆乳クリーム	スパゲッティ 小麦粉 ホットケーキミックス 砂糖 オリーブ油 豆乳バター 油 バター	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ なつみかん缶 アスパラガス	季節のたべもの	612
						23.8	

・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。

平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質
	617 kcal	25.0 g