



# 4月 学校給食予定こんだて表



日曜	こんだて	おもな食品とそのほたらき				栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g	
		赤(あか) ち・にく・ほねになる食品	黄(き) ねつやはたらくちからになる食品	緑(みどり) からだのちょうしをととのえる食品	その他(調味料など)		
12 水	<p>はるさめサラダ マスカットゼリー ごはん マーボー豆腐</p>	ごはん	こめ			669 25.0	
		マーボー豆腐	ぶたにく だいず とうふ みそ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ グリンピース		豆板醤 酒 塩 四川黒ソース ちゅうかスープストック しょうゆ
		はるさめサラダ マスカットゼリー	ハム	はるさめ さとう ごまあぶら さとう	きゅうり もやし キャベツ にんじん		しょうゆ 酢 塩
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ぶどう		
13 木	<p>フライドポテト クロワッサン お好みや ナポリタン コーンサラダ</p>	クロワッサン	こむぎこ さとう マーガリン		塩 米麴	613 18.5	
		★お好みやナポリタン	ハム	スパゲッティ オリーブオイル	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム		白ワイン ケチャップ 塩 こしょう ウスターソース
		フライドポテト コーンサラダ		じゃがいも あぶら あぶら さとう			塩 こしょう 酢 塩 こしょう
		ぎゅうにゅう	牛乳		ホールコーン		
14 金	<p>わかさぎ フリッター かんこくふう たまごみごはん ひとり2コ トックスーフ</p>	★かんこくふうたまごみごはん (えのもときんのおこめ)	ぶたにく さとう	あぶら しらたき ごまあぶら	にんにく だいこん にんじん もやし こまつな	598 21.4	
		わかさぎフリッター	わかさぎ オキアミ アオサ	こむぎこ でんぷん こめこ あぶら さとう			しょうゆ 塩 ベーキングパウダー
		★トックスーフ	とりにく とうふ わかめ	あぶら こめ でんぷん	たけのこ えのきたけ		酒 チキンブイオン 中華スープストック
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ホールコーン ながねぎ		しょうゆ 塩
17 月	<p>ごしきあえ なまあげと ぶたにくのみそに ごはん</p>	ごはん	こめ			631 27.2	
		なまあげとぶたにくのみそに	ぶたにく なまあげ みそ	あぶら こんにゃく さとう	ごぼう にんじん たまねぎ ながねぎ		かつおだし 酒 しょうゆ
		ごしきあえ		さとう	さやいんげん しょうが こまつな ホールコーン		塩
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		きゅうり		しょうゆ
18 火	<p>くきわかめのサラダ ちゅうかどん ごはん きよみオレンジ</p>	ごはん	こめ			609 27.9	
		ちゅうかどん	ぶたにく いか えび うすらたまご あさり	あぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ		しょうゆ 酒 チンタン 塩
		くきわかめのサラダ ◆きよみオレンジ	くきわかめ	こま ごまあぶら さとう	ほししいたけ チンゲンサイ		こしょう
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こまつな きゅうり だいこん ホールコーン きよみオレンジ		塩 しょうゆ 酢
19 水	<p>グリーンサラダ フラワーロール ポテトの ミートソースあえ ごはん</p>	フラワーロール	こむぎこ さとう マーガリン		塩	606 23.6	
		ポテトのミートソースあえ	ぶたにく だいず とうにゅう	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム		ポークブイオン デミグラスソース
		◆グリーンサラダ		あぶら さとう	グリンピース にんにく トマト		ケチャップ 塩 ハヤシルウ(小麦)
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		キャベツ きゅうり アスパラガス		塩 酢 こしょう
20 木	<p>とりにくのあまぎ ソースかけ わかめごはん せんだごじる 1~3年:1コ 4~6年:2コ</p>	わかめごはん	わかめ	こめ さとう		塩	669 29.5
		とりにくのあまぎソースかけ	とりにく	こめこ あぶら さとう		しょうゆ 酢 酒	
		★せんだごじる	いとよりだい たら	じゃがいも でんぷん さとう	だいこん にんじん たまねぎ ほししいたけ	かつおだし 塩 みりん 酒	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ながねぎ こまつな	しょうゆ	

日 曜	こ ん だ て	おもな食品とそのはたらき				栄養価		
		赤(あか) ち・にく・ほねになる食品	黄(き) ねつやはたらくちからになる食品	緑(みどり) からだのちょうしをととのえる食品	その他(調味料など)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
21 金	<p>しおだれこんにやくサラダ ごはん 豆腐のちゅうかに</p>	ごはん		こめ			596	25.5
		とうふのちゅうかに	とうふ ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ	パイタン しょうゆ 酒 塩		
		しおだれこんにやくサラダ		ごまあぶら	チンゲンサイ	オイスターソース 甜面醤		
		ぎゅうにゅう	こんにやく ごまあぶら ごま	きゅうり もやし ながねぎ にんにく	塩 塩だれ			
24 月	<p>のりずあえ ごはん おやこどん</p>	ごはん		こめ			595	26.5
		おやこどん	とりにく たまご	さとう たかくりこ	たまねぎ にんじん さやいんげん	かつおだし 酒 みりん しょうゆ 塩		
		のりずあえ	のり		こまつな キャベツ もやし	しょうゆ 酢		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
25 火	<p>ごもくうどん おひだし だいずとこざかなのあおりのひらみ</p>	じこなうどん		こむぎこ		塩	588	25.7
		ごもくうどん(しる)	とりにく あぶらあげ わかめ		しょうが にんじん しめじ たけのこ	かつおだし しょうゆ みりん 塩		
		だいずとこざかなのあおりのひらみ	だいず かえりにほし あおりの	かたくりこ さとう あぶら	ながねぎ	しょうゆ みりん		
		おひだし			こまつな キャベツ もやし	しょうゆ 和風だしの素		
26 水	<p>かいどうサラダ ごどもパン じゃがいもとあさりのクリームに</p>	ごどもパン	スキムミルク	こむぎこ さとう		塩	609	23.6
		じゃがいもとあさりのクリームに	ベーコン あさり とりにく	あぶら じゃがいも バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム	チキンブイヨン コンソメ 塩		
		かいどうサラダ	かいそう	さとう ごまあぶら ごま	だいこん きゅうり ホールコーン	こしょう ローリエ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			塩 しょうゆ 酢		
27 木	<p>メバルのしろしょうゆやき たけのこごはん はるやさいのみぞしる</p>	◆たけのこごはん(まみやおこめ)	とりにく あぶらあげ	あぶら さとう こめ	たけのこ さやえんどう	かつおだし しょうゆ 塩 みりん	581	28.7
		◆メバルのしろしょうゆやき	メバル	さとう		白醤油 酒		
		◆はるやさいのみぞしる	みそ	じゃがいも こんにやく	にんじん しめじ かぶ うど ぶき	かつおだし		
		ぎゅうにゅう	かぶのは ながねぎ					
28 金	<p>わかやさんのごまつなサラダ ごはん しほかわポークカレー</p>	ごはん		こめ			677	22.8
		しほかわポークカレー	ぶたにく チーズ スキムミルク	あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん りんご セロリ トマト	カレー粉 赤ワイン ウスターソース		
		◎わかやさんのごまつなサラダ		こむぎこ バター	にんにく しょうが	チンタン 塩 しょうゆ		
		◎又ウのオレンジゼリー	ごまあぶら ごま さとう	こまつな きゅうり もやし にんじん ホールコーン	しょうゆ 酢 塩			
ぎゅうにゅう	さとう こなあめ	オレンジ みかん						

栄養量平均 619 25.1  
栄養摂取基準 650 26.8

※予定献立につき、変更になる場合もあります。栄養価・栄養摂取基準は中学年の値です。

◆印 旬の食材を使った献立 ★印 郷土料理・世界の料理(13日:埼玉県、14日:韓国料理、20日:熊本県) ◎印 行事食(28日:さいたま市民の日給食)

《おしらせ》・12日(水) 2~6年生 給食開始

・19日(水) 1年生 給食開始

