

# 4月分予定献立表



日 (曜)	献立 主食 おかず 飲み物	献立の材料							栄養価
		1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	その他 調味料類	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
12 (水)	赤飯(ごま塩)					アルファ化赤飯	ごま塩	758	
	鶏のから揚げ	鶏肉			生姜 にんにく	米粉 片栗粉	植物油		
	桜マカロニ入りサラダ			小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり	桜マカロニ 三温糖	植物油 ごま油	34.2	
	お祝いすまし汁	豆腐 祝いなると	わかめ	にんじん こねぎ	たけのこ		かつお節(厚削り)		
	牛乳		牛乳						
13 (木)	麦ご飯					精白米 米粒麦		747	
	四川風麻婆豆腐	豚肉 豆腐		にんじん にら	にんにく 生姜 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ 干しいたけ	三温糖 片栗粉	植物油 ごま油 チキンガラスープ 豆板醤 四川黒ソース 山椒粉		
	ハム入り春雨サラダ	ハム			キャベツ きゅうり もやし	春雨 三温糖	ごま油 ごま	34.0	
	牛乳		牛乳						
14 (金)	ハニートースト					食パン はちみつ グラニュー糖	マーガリン	822	
	ポークビーンズ	豚肉 ベーコン 大豆	チーズ	にんじん トマトピューレ	生姜 玉ねぎ	じゃがいも	植物油 中濃ソース ウスターソース トマトケチャップ コンソメ からし粉		
	ツナとキャベツのサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり 黄ピーマン レモン汁 玉ねぎ	三温糖	オリーブ油	32.3	
	牛乳		牛乳						
17 (月)	チキンカレー	鶏肉	チーズ	にんじん トマトピューレ	生姜 にんにく 玉ねぎ	じゃがいも 薄力粉 三温糖	植物油 バター	鶏ガラ スープストック ウスターソース ガラムマサラ ローリエ カレー粉 シナモン	835
	(麦ご飯)					精白米 米粒麦			
	グリーンサラダ				キャベツ きゅうり アスパラガス 玉ねぎ	三温糖	植物油	31.0	
	ヨーグルト		ヨーグルト						
	牛乳		牛乳						
18 (火)	2色あげパン (ココア・きなこ)	きなこ				子供パン きび糖	植物油 ココア	801	
	春野菜のクリーム煮	鶏肉 白花豆ペースト	チーズ 牛乳	にんじん グリーンピース	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ アスパラガス	じゃがいも 薄力粉	植物油 バター チキンガラスープ		
	こんにゃくサラダ				大根 きゅうり コーン	サラダこんにゃく 三温糖	植物油	28.5	
	牛乳		牛乳						
19 (水)	<b>郷土料理(宮崎県) ●毎月19日は食育の日です●</b>								
	麦ご飯					精白米 米粒麦		801	
	チキン南蛮	鶏肉				片栗粉 三温糖	植物油 タルタルソース		
	ざぶ汁	生揚げ		にんじん	大根 干しいたけ ごぼう 長ねぎ	じゃがいも	植物油	かつお節(厚削り)	34.9
	切干大根のまだか漬け	大豆 するめ	刻み昆布	にんじん	切干大根	三温糖			
牛乳		牛乳							
20 (木)	ミートビーンズ スパゲティ	豚肉 大豆ミート	チーズ	にんじん トマトピューレ	にんにく 玉ねぎ エリンギ	スパゲティ	植物油 オリーブ油	ナツメグ粉 中濃ソース トマトケチャップ ポークガラスープ	817
	海藻サラダ		海藻ミックス		大根 きゅうり コーン	三温糖	ごま油 ごま		
	お豆のデザート	白花豆ペースト 卵黄	生クリーム			薄力粉 三温糖	バター ごま	30.8	
	牛乳		牛乳						
	献立	献立の材料							栄養価

日 (曜)	主食 おかず 飲み物	1群	2群	3群	4群	5群	6群	その他 調味料類	エネルギー (kcal)
		魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・砂糖	油脂類		たんぱく質 (g)
<b>🌐 世界の料理 (韓国) 🌐</b>									
21 (金)	麦ご飯					精白米 米粒麦			795
	タッカルビ	鶏肉		キムチ にんじん にら	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ	三温糖 片栗粉 さつまいも トッポキ	植物油	コチュジャン	
	チョレギサラダ		わかめ 刻みのり	赤ピーマン	キャベツ きゅうり にんにく	三温糖	ごま油 ごま	コチュジャン	33.0
	牛乳		牛乳						
24 (月)	西区馬宮のご飯					精白米			822
	(鉄火味噌)	大豆				黒砂糖		西京みそ 京桜みそ	
	新じゃがのそぼろ煮	鶏肉		にんじん	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 生姜 枝豆	じゃがいも 三温糖 片栗粉	植物油	和風だしの素	34.5
	ピリ辛もやし				もやし きゅうり	三温糖	ごま油	豆板醤	
	牛乳		牛乳						
25 (火)	わかめご飯					精白米 米粒麦		炊き込みわかめ	838
	千草焼き	鶏卵 豚肉	ひじき	にんじん さやいんげん	玉ねぎ	三温糖	植物油		
	お麩のみそ汁	油揚げ	わかめ	にんじん	玉ねぎ	小町麩		かつお節(厚削り) 赤みそ 白みそ	36.8
	揚げ大豆のごまからめ	大豆				片栗粉 三温糖	植物油 ごま		
	牛乳		牛乳						
26 (水)	たけのご飯	鶏肉 油揚げ		さやいんげん	たけのこ	精白米 もち米 三温糖		和風だしの素 かつお節(厚削り)	774
	さばのだし醤油焼き	さばのだし醤油焼き							
	豚汁	豚肉 豆腐		にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ	じゃがいも 板こんにゃく	植物油	かつお節(厚削り) 赤みそ 白みそ	34.1
	ゆかり和え				キャベツ きゅうり			ゆかり	
	牛乳		牛乳						
27 (木)	セルフ フィッシュサンド					コッペパンスライス			798
	( 太刀魚フライ ポイルキャベツ)	太刀魚フライ			キャベツ		植物油	中濃ソース	
	ポトフ	鶏肉 ウインナー		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ かぶ	じゃがいも		鶏ガラ スープストック	34.3
	清見オレンジ				清見オレンジ				
	牛乳		牛乳						
28 (金)	<b>さいたま市民の日給食</b> 5月1日(月)のさいたま市民の日にあわせて、さいたま市産の食材を使用します。 *がついている食材がさいたま市産です								
	西区馬宮のご飯					*精白米			796
	手作り 和風ハンバーグ	豚肉 豆腐	牛乳		炒め玉ねぎ 大根 にんにく	パン粉 片栗粉		和風だしの素	
	小松菜とわかめのサラダ		わかめ	*小松菜	きゅうり コーン	三温糖	ごま油 ごま		37.8
	山東菜のみそ汁	豆腐 油揚げ		*山東菜	玉ねぎ			かつお節(厚削り) 赤みそ 白みそ	
	牛乳		牛乳						



・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。  
 ・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教諭までお問い合わせください。  
 ・その他の調味料に含まれる以下の食品については記載を省略しています  
 (食塩 こしょう しょうゆ 米酢 りんご酢 本みりん 清酒 赤ワイン 白ワイン 強化米)

平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質
	800 kcal	33.6 g