令和8年

# 4月分予定献立表

さいたま市立常盤中学校

| 日(曜)<br>☆ｴﾈﾙｷﾞｰkcal<br>◎たんぱく質 | 献立名 | 献立の材料 |
|---|---|---|
| 10(金)<br>☆726<br>◎28.3<br>入学進級<br>お祝い<br>献立 | 牛乳 | 牛乳 |
| | 赤飯 | 赤飯　油　酒 |
| | ごま塩 | ごま塩 |
| | 黒タイフライ | 黒タイフライ　油　ウスターソース |
| | すまし汁 | 豆腐　たけのこ　わかめ　祝いなると　ねぎ　食塩　しょうゆ　かつお節 |
| | 磯香和え | こまつな　キャベツ　緑豆もやし　ひじき　しょうゆ　酒　砂糖　彩花しょうゆ　プチドリップ　のり |
| 13(月)<br>☆700<br>◎26.4 | 牛乳 | 牛乳 |
| | 麦ごはん | 米　麦　強化米 |
| | 肉じゃが | じゃがいも　豚肉　たまねぎ　にんじん　しらたき　さやいんげん　油　かつお節　砂糖　酒　しょうゆ　みりん |
| | 海藻サラダ | 海藻ミックス　だいこん　食塩　こまつな　きゅうり　コーン　砂糖　彩花しょうゆ　ごま油　酢　プチドリップ |
| | いちごゼリー | いちごゼリー |
| 14(火)<br>☆733<br>◎28.3 | 牛乳 | 牛乳 |
| | わかめうどん | 鶏肉　ねぎ　わかめ　にんじん　油揚げ　たけのこ　かつお節　砂糖　みりん　しょうゆ　食塩　干しいたけ　ほうれんそう |
| | （地粉うどん） | 地粉うどん |
| | 二色天ぷら（ちくわ・ | ちくわ　小麦粉　食塩　油 |
| | さつまいも） | さつまいも　小麦粉　食塩　油 |
| | ゆかり和え | キャベツ　きゅうり　だいこん　食塩　ゆかり |
| 15(水)<br>☆701<br>◎30.7 | 牛乳 | 牛乳　. |
| | 麦ごはん | 米　麦　強化米 |
| | 麻婆豆腐 | 豆腐　豚肉　しょうが　にんにく　ねぎ　たまねぎ　にんじん　こんにゃく　干しいたけ |
| | | にら　油　砂糖　酒　彩花みそ（赤）　しょうゆ　トウバンジャン　オイスターソース　テンメンジャン　ごま油　でん粉　豚がら |
| | 春雨サラダ | 緑豆春雨　キャベツ　きゅうり　緑豆もやし　ハム　彩花しょうゆ　砂糖　ごま油　酢　食塩 |
| 16(木)<br>☆785<br>◎28.3 | 牛乳 | 牛乳 |
| | キャラメル揚げパン | コッペパン　油　キャラメルの素 |
| | 春野菜のクリーム煮 | 鶏肉　ベーコン　白花豆ペースト　じゃがいも　にんじん　たまねぎ　たけのこ　白ワイン　白こしょう |
| | | かぶ根　かぶ葉　アスパラガス　グリンピース　小麦粉　バター　牛乳　油　鶏がら　彩花みそ（白）　生クリーム　食塩 |
| | こんにゃくフレンチサラダ | こんにゃく　きゅうり　だいこん　食塩　コーン　たまねぎ　酢　砂糖　油　しょうゆ　白こしょう　プチドリップ |
| 17(金)<br>☆726<br>◎31.9 | 牛乳 | 牛乳 |
| | 親子丼 | 鶏卵　鶏肉　にんじん　たまねぎ　こんにゃく　さやいんげん　砂糖　しょうゆ　みりん　食塩　自然だし　でん粉 |
| | （麦ごはん） | 米　強化米　麦 |
| | きなこ大豆 | 大豆　黒砂糖　きなこ　食塩 |
| | おひたし | こまつな　緑豆もやし　キャベツ　彩花しょうゆ　酒　和風だし　プチドリップ |
| 20(月)<br>☆715<br>◎31.2<br>食育の日<br>献立 | 牛乳 | 牛乳　.　. |
| | さいたま市西区馬宮米部会さんのごはん | 米（馬宮産）　強化米 |
| | サバのねぎみそ焼き | サバ　赤みそ　みりん　砂糖　しょうが　しょうゆ　酒　ねぎ |
| | けんちん汁 | 豆腐　じゃがいも　こんにゃく　ごぼう　だいこん　ほうれんそう　にんじん　ねぎ　油　しょうゆ　食塩　みりん　自然だし |
| | さいたま市緑区若谷さんのこまつな入り磯和え | こまつな　キャベツ　緑豆もやし　えのきたけ　しょうゆ　プチドリップ　のり |
| | | 毎月１９日は食育の日　早寝・早起き・朝ごはんDAY　地産地消の日　地元農家さんの食材を使用します。 |
| 21(火)<br>☆742<br>◎24.3 | 牛乳 | 牛乳 |
| | ポークカレー | 豚肉　カレー粉　しょうが　にんにく　にんじん　じゃがいも　たまねぎ　アップルソース　セロリー　ホールトマト　鶏がら |
| | | ウスターソース　ローリエ粉　クローブ粉　シナモン粉　コリアンダー　ガラムマサラ　食塩　油　カレー粉　小麦粉　しょうゆ |
| | （麦ごはん） | 米　強化米　麦 |
| | 手作り福神漬け | きゅうり　だいこん　れんこん　しょうが　しょうゆ　砂糖　酢　みりん　プチドリップ |
| | 清見オレンジ | 清見オレンジ |
| 22(水)<br>☆742<br>◎26.1<br>カナダ<br>献立 | 牛乳 | 牛乳 |
| | メープルトースト | 食パン　マーガリン　砂糖　メープルシロップ |
| | カナダ風チャウダー | 鮭　白ワイン　ベーコン　じゃがいも　たまねぎ　にんじん　マッシュルーム |
| | | 油　コンソメ　白こしょう　バター　小麦粉　牛乳　食塩 |
| | コーンサラダ | キャベツ　きゅうり　コーン　油　酢　食塩　白こしょう　プチドリップ |
| | | |
| 23(木)<br>☆734<br>◎32.0<br>大分県<br>献立 | 牛乳 | 牛乳 |
| | 麦ごはん | 米　麦　強化米 |
| | とり天 | 鶏肉　食塩　白こしょう　酒　しょうゆ　にんにく　小麦粉　油 |
| | だんご汁 | 豆乳入りほうとう麺　豚肉　だいこん　にんじん　ごぼう　さといも　干しいたけ　油揚げ　葉ねぎ　白みそ　煮干し（だし） |
| | おかか和え | こまつな　緑豆もやし　キャベツ　彩花しょうゆ　プチドリップ　かつお糸削り |
| | | |
| 24(金)<br>☆740<br>◎32.3<br>さいたま<br>市民の日<br>献立 | 牛乳 | 牛乳 |
| | スパゲティ | スパゲッティ　食塩　オリーブ油 |
| | 若谷さんのたまねぎ入りミートソース | 豚肉　にんにく　たまねぎ　油　食塩　トマトピューレ　ケチャップ　デミグラスソース　ハヤシルウ　チンタン　赤ワイン　ローリエ粉　白こしょう |
| | 若谷さんのこまつなとわかめのサラダ | きゅうり　こまつな　わかめ　コーン　しょうゆ　砂糖　ごま油　酢 |
| | お豆のデザート | 白花豆ペースト　小麦粉　バター　砂糖　卵黄　生クリーム |
| | | ５月１日はさいたま市民の日。さいたま市のPRキャラクター『つなが竜ヌゥ』の誕生日です。<br>さいたま市緑区の若谷さんのたまねぎとこまつなを使ったメニューを用意しました。 |
| 25(土) | | 給食ありません。 |

| 日(曜)<br>☆ｴﾈﾙｷﾞｰkcal<br>◎たんぱく質 | 献立名 | 献立の材料 |
|---|---|---|
| 27(月)<br>☆803<br>◎32.9<br>子どもの日<br>献立 | 牛乳 | 牛乳 |
| | たけのこごはん | 米　強化米　しょうゆ　酒　食塩　和風だし　油　砂糖　たけのこ　鶏肉　油揚げ　みりん　和風だし |
| | きびなごサクサク揚げ | きびなごサクサク揚げ　油 |
| | かきたま汁 | 鶏卵　干しいたけ　豆腐　たまねぎ　ねぎ　ほうれんそう　しょうゆ　食塩　自然だし　でん粉 |
| | 五色和え | こまつな　キャベツ　緑豆もやし　にんじん　コーン　しょうゆ　砂糖　プチドリップ |
| | かしわもち | かしわもち |
| 28(火)<br>☆738<br>◎30.4 | 牛乳 | 牛乳 |
| | 麦ごはん | 米　麦　強化米 |
| | 生揚げとじゃがいものそぼろ煮 | 生揚げ　豚肉　鶏肉　じゃがいも　たまねぎ　にんじん　こんにゃく　干しいたけ　しょうが |
| | | 油　砂糖　しょうゆ　みりん　自然だし　でん粉 |
| | パリパリ海藻サラダ | 海藻ミックス　だいこん　きゅうり　食塩　コーン　ワンタンの皮　油　しょうゆ　酢　ごま油　砂糖 |
| | | 離任式のため、１年生は給食ありません。 |
| 29(水) | | 昭和の日 |
| 30(木) | | 振替休業日 |

・献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。
・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。

| | 1学年 | 2学年 | 3学年 | 平均栄養量 | |
|---|---|---|---|---|---|
| 4月回数 | 12回 | 13回 | 13回 | エネルギー | 737 kcal |
| 累計 | 12回 | 13回 | 13回 | たんぱく質 | 29.5 g |