



4月分予定献立表



日(曜)	献立	献立の材料				栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食 おかず 飲み物	体をつくる(赤) 1・2群	体の調子をととのえる(緑) 3・4群	働く力や体温になる(黄) 5・6群	その他 調味料類	
12(火)	ナン			ナン		742
	ドライカレー	鶏肉 レンズ豆	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが	植物油	カレー粉 チキンガラパック ローリエパウダー	
			ホールマトレトルト アップルソース		クロープ粉 ガラムマサラ カレールウ	
	ポテトサラダ	豆乳ヨーグルト	キャベツ きゅうり たまねぎ ホールコーン	じゃがいも 油 砂糖 卵不使用マヨネーズ	粒入りマスタード	32.0
	フルーツミックス		みかん(缶) バイン(缶) もも(缶) レモン果汁	カクテルゼリー		
牛乳	牛乳					
13(水)	赤飯			赤飯 植物油		816
	ごま塩			ごま塩		
	鶏のから揚げ	鶏肉	しょうが にんにく	でん粉 米粉 植物油		
	けんちん汁	油揚げ 豆腐	ごぼう にんじん だいこん 根菜ねぎ	植物油 じゃがいも	麩だしパック	32.1
	磯香和え	刻みのり	こまつな りょくとちやし			
	牛乳	牛乳				
1年生の入学と2, 3年生の進級をお祝いした献立です。						
14(木)	キムチライス	焼き豚	えだまめ キムチ 根菜ねぎ にんにく しょうが	精白米 植物油 ごま油	パイタン 中華スープストック	743
	ニギス米粉フライ	ニギス磯辺米粉フライ		植物油		
	ほたていり野菜スープ	ベーコン 干し貝柱	セロリー たまねぎ にんじん たもぎだけ キャベツ	植物油	チキンガラパック 中華スープストック	
	さくらゼリー		ほうれんそう			27.7
	牛乳	牛乳		さくらゼリー		
15(金)	馬宮ピカピカごはん			精白米		715
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みみそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 根菜ねぎ	植物油 ごま油 砂糖 でん粉	黒ソース トウバンジャン さんしょう粉	
	海藻サラダ	海藻ミックス	だいこん きゅうり にんじん ホールコーン	ごま油 砂糖	中華スープストック	29.4
	牛乳	牛乳				
18(月)	わかめごはん	炊き込みわかめ		精白米		814
	いかの黒糖かりん揚げ	いか短冊		でん粉 植物油 砂糖		
	野菜旨煮	鶏肉 生揚げ	ごぼう だいこん にんじん 干しいたけ しょうが	じゃがいも こんにゃく 砂糖 植物油	麩だしパック	
	いちご		いちご			27.2
	牛乳	牛乳				
19(火)	ごはん			精白米		793
	カラスカレイの竜田揚げ	カラスカレイ竜田揚げ		植物油		
	ほうとう汁	油揚げ みみそ 豚肉	にんじん しめじ はくさい かぼちゃ だいこん	植物油 ほうとう麺(豆乳入り)	自然だし	
	ピリ辛きゅうり		根菜ねぎ			27.1
	牛乳	牛乳	きゅうり にんじん	砂糖 ごま油	レッドペッパー	
毎月19日は「食育の日」です。食育の日には、郷土料理や世界の料理を取り入れています。今月は山梨県の郷土料理「ほうとう汁」です。						
20(水)	うぐいすきな粉揚げパン	うぐいすきな粉		コッペパン 植物油 砂糖		836
	ほたていり豆腐のスープ煮	豆腐 鶏肉 干し貝柱	たまねぎ にんじん かぶ ほうれんそう	植物油 でん粉	チキンガラパック 宝湯	
	こんにゃくサラダ	ベーコン				32.5
	牛乳	牛乳	きゅうり だいこん たまねぎ ホールコーン	こんにゃく 植物油 砂糖		
21(木)	親子丼	鶏肉 鶏卵	たまねぎ にんじん グリンピース	砂糖 でん粉	自然だし	834
	ごはん			精白米		
	大豆の青のり風味揚げ	だいず あおのり		植物油 砂糖		
	昆布茶和え		はくさい きゅうり にんじん		昆布茶	38.1
牛乳	牛乳					
22(金)	春野菜のクリームスパゲティ	鶏肉 ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ だけのこ	オリーブ油 植物油 小麦粉	チキンガラパック スープストック	850
	スパゲティ	白花豆 牛乳		バター		
	コールスローサラダ	豆乳ヨーグルト	キャベツ にんじん ホールコーン	砂糖 植物油 卵不使用マヨネーズ		28.7
	白玉フルーツミックス		みかん(缶) バイン(缶) もも(缶) レモン果汁	白玉もち		
	牛乳	牛乳				

25(月)	たけのご飯	鶏肉 油揚げ	たけのこ	精白米 砂糖	和風だしの素	784				
	さばの辛味焼き	さば切身辛味漬								
	かきたま汁	鶏卵 鶏肉	にんじん たまねぎ ほうれんそう	でん粉	自然だし	34.3				
	旨塩キャベツ	刻みのり	キャベツ きゅうり にんじん にんにく	ごま油 ごま	昆布茶					
牛乳		牛乳								
26(火)	ハニートースト			食パン はちみつ 砂糖		831				
				乳不使用マーガリン						
	ポークビーンズ	豚肉 ベーコン だいず	たまねぎ にんじん セロリー さやいんげん しょうが	じゃがいも 砂糖 植物油	トマトケチャップ ウスターソース トマトピューレ	31.4				
	さわやかサラダ		キャベツ きゅうり なつみかん(缶)	植物油 砂糖						
牛乳		牛乳								
27(水)	ごはん			精白米		762				
	メルルーサの雑味ソースかけ	メルルーサ	にんにく しょうが 根菜ねぎ	でん粉 植物油 砂糖						
	大きな具の味噌汁	豚肉 米みそ	ごぼう にんじん だいこん 根菜ねぎ チンゲンサイ	こんにゃく じゃがいも 植物油	自然だし	27.5				
	和風サラダ	わかめ	にんじん キャベツ きゅうり だいこん	ごま油 砂糖 ごま						
	カットパイ		パイ							
牛乳		牛乳								
28(木)	馬宮ピカピカごはん			精白米		747				
	味つけのり(ヌウ)	味付けのり								
	肉じゃが	豚肉	にんじん たまねぎ さやいんげん	じゃがいも こんにゃく 砂糖 植物油	自然だし 和風だしの素	26.3				
	若谷さんの小松菜サラダ	わかめ	こまつな きゅうり にんじん ホールコーン	砂糖 ごま油						
	牛乳		牛乳							
5月1日は「さいたま市民の日」です。それを記念して、埼玉県産のお米や玉ねぎ、小松菜を使用した「さいたま市地場産メニュー」を作ります。										
・都合により献立や食材の一部が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、栄養士までお問い合わせください。 ・「その他調味料類」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 穀物酢 米酢 本みりん 清酒 ワイン 強化米 プチドリップ(寒天、麦芽糖、増粘多糖類)				1学年	2学年	3学年	平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質	
				4月	13回	13回		13回	793	30.4
				累計	13回	13回		13回	kcal	g