

令和7年4月 予定献立表

さいたま市立与野南小学校

日(曜)	献立名			おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
	しゅしゅく	牛乳	おかず [しゅじゅいふくさいり]	あか		みどり		きいろ			
				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		
10(木)	ポークカレーライス むぎごはん		かいそうサラダ おいわいいちごクレープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ アップルソース いちご	こめ こむぎこ	あぶら	667	
				とうにゅう	かいそう	ホールトマト	セロリー キャベツ	きょうかまい さとう		20.0	
11(金)	ひじきごはん		あかうおのしろしょうゆやき はるやさいのみそしる	だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	かぶ	こめ	あぶら	567	
				あかうお あぶらあげ みそ	ひじき	かぶのは	たまねぎ ねぎ キャベツ	きょうかまい さとう じゃがいも		27.9	
14(月)	こまつなチャーハン		あげぎょうざ わんたんスープ	やきふた	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく キャベツ	こめ ぎょうざのかわ ごまあぶら	あぶら	589	
				ぶたにく なると とりにく		こまつな チンゲンサイ	もやし たまねぎ	きょうかまい むぎ わんたん		21.9	
15(火)	ナポリタン		ツナサラダ チョコレートマフィン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく キャベツ	スパゲティ	あぶら	718	
				ツナ たまご	ちょうりょうぎゅうにゅう	あおピーマン トマト	たまねぎ コーン マッシュルーム きゅうり	さとう ホットケーキミックス チョコレート		バター 24.1	
16(水)	おやこどん むぎごはん		だいずのしゃりしゃりあげ ゆかりあえ	たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり	こめ	あぶら	640	
				とりにく だいず			ほししいたけ グリーンピース キャベツ	さとう かたくりこ		27.8	
17(木)	ホットドッグ 1年生 給食開始		はるやさいのクリームに おいわいいちごゼリー	ウインナー とうにゅう	ぎゅうにゅう	トマト	たまねぎ いちご	コッペパン	あぶら	640	
				とりにく ベーコン チーズ しらはなめペースト	ちょうりょうぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ エリンギ アスパラガス	さとう じゃがいも こむぎこ		バター 24.6	
18(金)	キーマカレーライス むぎごはん		マカロニサラダ プリン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう しょうが	こめ こむぎこ	あぶら	650	
				ハム とうにゅう		あおピーマン トマト	たまねぎ キャベツ 干ぶどう きゅうり	きょうかまい マカロニ		ノンエッグマヨネーズ 23.3	
21(月)	こどもパン		おはなのハンバーグ トマトスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト	たまねぎ	こどもパン	あぶら	618	
				とりにく		にんじん	にんにく セロリー	さとう じゃがいも マカロニ		33.4	
22(火)	とりごぼうごはん		さわらのたつたあげ いそかあえ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう	こめ	あぶら	561	
				あぶらあげ さわら	のり	こまつな	しめじ もやし キャベツ	きょうかまい		24.2	
23(水)	むぎごはん		にくじゃが こんぶあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ こんにやく	あぶら	546	
					こんぶ		えだまめ キャベツ	きょうかまい さとう		20.0	
24(木)	わかめごはん		とりにくのからあげ とんじる	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	こめ じゃがいも	あぶら	579	
				とうふ みそ とりにく	わかめ	こまつな	だいこん ねぎ	きょうかまい こんにやく むぎ かたくりこ		24.5	
25(金)	むぎごはん		マーボーどうふ はるさめサラダ	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ	こめ かたくりこ	あぶら	585	
				ぶたにく みそ			たけのこ しょうが ねぎ もやし ほししいたけ きゅうり	きょうかまい はるさめ		ごま 26.0	
26(土)	ツイストパン	牛乳なし	やさいスープ いちごヨーグルト		ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン いちご	ツイストパン じゃがいも		430	
										13.8	
28(月)	中央区のバラあげパン 5月1日 さいたま市民の日記念給食		さいたまたまねぎポークビーンズ わかやさんのこまつなサラダ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ビーツ	フラワーロール	あぶら	658	
				ぶたにく だいず	わかめ	トマト こまつな	にんにく きゅうり コーン	さとう じゃがいも		ごま ごまあぶら	25.1
30(水)	たけのこごはん 5月5日 端午の節句 こどもの日給食		ヌウのコロッケ とうふわかめのすましじる かしわもち	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ	こめ パンこ	あぶら	560	
				かまぼこ とうふ	わかめ		だいこん	むぎ さとう じゃがいも		24.2	

※物資の都合により食材変更の場合もありますので御了承ください。