

令和8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
	しゅしゅく	牛乳	おかず <small>(しゅじゅいふくさいり)</small>		あか		みどり		きいろ		エネルギー(kcal)
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小豆・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)		
10(金)	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 クレープ	ぎゅうにゅう <small>かいそうミックス</small>	にんじん ホールトマト	たまねぎ アップルソース セロリー キャベツ にんにく きゅうり しょうが コーン	こめ きょうかまい むぎ じゃがいも	こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	701 20.0
13(月)	ひじきごはん		あかうおのしるしゅうやき はるやさいのみそしる	だいず とりにく あぶらあげ	みそ あかうお	ぎゅうにゅう ひじき かぶの葉	にんじん しめじ かぶ たまねぎ ねぎ	こめ きょうかまい さとう	じゃがいも	あぶら	648 35.8
14(火)	むぎごはん		マーボー豆腐 はるさめサラダ	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり たけのこ しょうが キャベツ ほししいたけ グリンピース ねぎ もやし	こめ かたくりこ きょうかまい はるさめ むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	588 24.3	
15(水)	ナポリタン		ツナサラダ みなみっこマフィン	ぶたにく ツナ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん あおピーマン トマト	にんにく キャベツ たまねぎ マッシュルーム きゅうり	スパゲティ さとう ホットケーキミックス さとう	あぶら バター	615 23.6	
16(木)	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 とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり ほししいたけ グリンピース キャベツ	こめ かたくりこ きょうかまい こむぎこ むぎ さとう	あぶら	645 27.8	
17(金)	こどもパン <small>1年生給食開始</small>		おはなのハンバーグ トマトスープ おいわいいちごゼリー	<small>はながれとうふバーグ</small> ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ セロリー にんにく	こどもパン じゃがいも マカロニ ゼリー さとう	あぶら	645 20.6	
20(月)	こまつなチャーハン		餃子ロール わんたんスープ	やきぶた ぶたにく なると とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく もやし たまねぎ ほししいたけ	こめ きょうかまい むぎ わんたんの皮	あぶら ごまあぶら	614 25.5	
21(火)	わかめごはん		とりにくのからあげ とんじる	鶏肉(きりみ) ぶたにく とうふ みそ	みそ たきこみわかめ	ぎゅうにゅう こまつな	しょうが しめじ だいこん ねぎ ごぼう	こめ きょうかまい こんやく かたくりこ	あぶら	569 24.3	
22(水)	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 あぶらあげ さわら	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	ごぼう しめじ もやし キャベツ	こめ きょうかまい さとう	あぶら	589 27.4	
23(木)	中央区のバラ揚げパン <small>5月1日 さいたま市市民の日記念給食</small>		さいたま市玉ねぎポークビーンズ わかやさんの小松菜サラダ	ベーコン ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト こまつな	ピーツ コーン たまねぎ にんにく きゅうり	フラワーロール さとう じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	658 25.1	
24(金)	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 <small>げんじんしおこんぶ</small>	にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	こめ きょうかまい むぎ じゃがいも	こんやく さとう	あぶら	551 20.0
25(土)	ツイストパン		ツナとやさいのスープ ヨーグルト	だいず ツナ	ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ セロリー	ツイストパン じゃがいも	あぶら	391 12.3	
27(月)	キーマカレーライス むぎごはん		マカロニサラダ さいたま市産ピーツ入りゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおピーマン トマト	ごぼう しょうが たまねぎ キャベツ 干ぶどう きゅうり にんにく コーン	こめ きょうかまい むぎ さとう ゼリー	あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ	614 21.1	
28(火)	たけのごごはん <small>5月5日 端午の節句 こどもの日給食</small>		ヌウのコロッケ とうふとわかめのすましじる かしわもち	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たけのこ だいこん えのきたけ	こめ むぎ さとう コロッケ	あぶら	678 23.0	

※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。