



# 4月 予定献立表



日(曜)	こんだて	おもなしょくひん			栄養価	
		血や肉になるたべもの	エネルギーになるたべもの	体の調子を整えるたべもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
10(水)	ごはん		こめ		670	27.8
	さわらのさいきょうやき	さわら				
	こんさいじる	とうふ	じゃがいも	ながねぎ だいこん にんじん こまつな		
	てづくりおはぎ		こめ あすき			
		ぎゅうにゅう				
11(木)	ビーンズピラフ	とりにく かまぼこ	こめ しろいんげんまめ	マッシュルーム たまねぎ にんじん ビーマン	647	21.3
	コロック		コロック			
	ミートボールスープ	ミートボール		たまねぎ にんじん ほうれんそう エリンギ		
		ぎゅうにゅう		↑キャベツ セロリ↑		
12(金)	おしむぎごはん		こめ むぎ	↓しょうが にんにく キムチ↓	697	23.8
	かいせんキムチいため	ぶたにく いか ちくわ あさり		たまねぎ たけのこ にんじん はくさい ながねぎ		
	ビーフンサラダ		ビーフン ごま	キャベツ だいずもやし にんじん		
	タルトケーキ		タルトケーキ			
		ぎゅうにゅう				
15(月)	げんまいごはん		こめ もちこめ		633	18.7
	うましおにくじゃが	ぶたにく	じゃがいも しらたき	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こねぎ		
	レモンあえ			レモン キャベツ きゅうり にんじん		
		ぎゅうにゅう				
16(火)	むぎごはん		こめ むぎ		609	21.5
	くきワカメのつくだに	くきワカメ				
	だしまきたまご	たまご				
	きのこじる	とりにく		にんじん ちんげんさい ごぼう こまつな えのき		
	(コーヒーぎゅうにゅう)	ぎゅうにゅう	ミルク(コーヒー)	↑ながねぎ しめじ まいたけ↑		

1ねんせいのきゅうしょくがはじまります (しばらくもりつけがしやすいメニューになっています)

17(水)	バターロール		パン		699	24.7
	クリームシチュー	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	じゃがいも しろはなまめ こむぎこ	たまねぎ にんじん		
	コーンサラダ		↑マーガリン↑	キャベツ きゅうり コーン		
	おこめのパバロア		パバロア			
		ぎゅうにゅう				
18(木)	コーンライス		こめ	コーン にんじん	659	26.8
	めかじきのピカタ	めかじき たまご チーズ	こむぎこ マーガリン			
	もちだんごスープ	ほたて	じゃがいも	かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ えのき		
		ぎゅうにゅう		↑ちんげんさい↑		
19(金)	いわつきごはん		こめ		680	25.6
	ソイどんのぐ	だいず ベーコン ぶたにく		ビーマン		
	とんじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ	じゃがいも	だいこん にんじん もやし ながねぎ こまつな		
	りんごシャーベット			りんご		
		ぎゅうにゅう				
22(月)	やまがたしょくパン		パン		700	26.4
	いちごジャム		ジャム			
	ポテトのミートソースあえ	ぶたにく だいず チーズ	じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく トマト グリンピース		
	グリーンサラダ			きゅうり キャベツ アスパラガス		
	ばんかん	ぎゅうにゅう		ばんかん		
23(火)	おしむぎごはん		こめ むぎ	↓しょうが ほししいたけ↓	654	26.5
	マーボーとうふ	とうふ ぶたにく		たまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん にんにく		
	フルーツあんぱん	あんぱんとうふ		アロエ みかん バイン もも		
		ぎゅうにゅう				
24(水)	きつねうどん	とりにく こんぶ あぶらあげ	うどん	にんじん ながねぎ ほししいたけ	669	26.9
	いわしのカリカリフライ	いわし				
	やさいソテー	ベーコン	バター	ほうれんそう コーン あかビーマン		
		ぎゅうにゅう				
25(木)	むぎごはん		こめ むぎ	↓りんご しょうが にんにく↓	631	18.2
	ポークカレー	ぶたにく	じゃがいも	たまねぎ エリンギ にんじん セロリ トマト		
	かいそうサラダ	かいそうミックス	ごま	きゅうり コーン キャベツ		
	もちゼリー		ゼリー			
		ぎゅうにゅう				
26(金)	26日の献立は「さいたま市民の日」を記念して、さいたま市産の食材を多く取り入れた献立になっています。(太字が市内産)					
	いわつきごはん		こめ		676	26.1
	こまつなのふりかけ	ちりめんじゃこ		こまつな		
	ちくさやき	とりにく たまご		たまねぎ <b>にんじん</b>		
	みそじる	あぶらあげ	じゃがいも	<b>キャベツ</b> かぶ さやえんどう		
いちご			「」：：¥			
		ぎゅうにゅう				

30(火)は土曜授業の振替休日

※5月1日はさいたま市民の日でお休み 2日は運動会の振替休日でお休みなので9連休となります※

- この献立表において食材は基本、使用している献立名と同じ行に書かれています。
- 使用食材が欄に入りきらない場合は、その上下の空欄を使います。その際は、↑や↓のマークで示します。
- 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職員までお問い合わせください。



ラッキーにんじんのマーク

今月のラッキー一人参は26日のみそじるに入っています