















日(曜)	献立名			主な食品						栄養価								
	主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物		5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)						
10(金) ★	チキンカレー (むぎごはん)		とりにく			にんじん	たまねぎ	にんにく	しょうが	こめ	むぎ	こむぎこ	あぶら	650				
			てつくりふくじんづけ								じゃがいも				20.3			
2~6年生給食開始																		
13(月)	むぎごはん		いわしのかんろに	いわし				しょうが		こめ	むぎ			616				
			はるやさいのみそしる	あぶらあげ	みそ		にんじん	かぶ	ふき	うど	ながねぎ	こんにやく	じゃがいも					
			そくせきづけ						キャベツ	きゅうり					21.5			
14(火) ★	むぎごはん		はっほうさい	えび	いか	うすらたまご	にんじん	しょうが	たまねぎ	キャベツ	でんぷん		あぶら	596				
			ピリからきゅうり	ぶたにく	かまぼこ		チンゲンサイ	たけのこ	ほししいたけ						24.7			
15(水)	きつねうどん (じごなうどん)		あぶらあげ	とりにく		わかめ	にんじん	ながねぎ	ほししいたけ	こむぎこ	さとう			617				
			ししゅもフライ								パンこ	こむぎこ	でんぷん	あぶら	26.7			
			こんぶあえ						キャベツ	きゅうり								
16(木)	たかなめし		ぶたにく				たかな			こめ		こま	こまあぶら	あぶら	577			
			さばのたつたあげ	マサバ				しょうが			でんぷん				25.4			
			つぼんじる	とりにく	ちくわ	なまあげ		にんじん	ごぼう	だいこん	ほししいたけ	ながねぎ	さといも		あぶら			
熊本県の郷土料理																		
17(金) ★	ツイストパン									こむぎこ	さとう			627				
			ポテトのミートソースあえ	ぶたにく	だいず		にんじん	トマト	たまねぎ	にんにく	グリーンピース	じゃがいも		あぶら				
1年生給食開始																		
20(月) ★	むぎごはん									こめ	むぎ			647				
			マーボー豆腐	豆腐	ぶたにく	だいず	みそ	にんじん	たまねぎ	たけのこ	ながねぎ	ほししいたけ	にんにく	しょうが	でんぷん	さとう	あぶら	こまあぶら
			はるさめサラダ					にんじん	こまつな	だいこん	きゅうり				はるさめ	さとう	こま	こまあぶら
21(火)	わかめじゃこごはん					わかめ	ちりめんじゃこ							こめ	むぎ	さとう	こま	588
			あじフライ	メアジ							パンこ	こむぎこ	でんぷん	あぶら				
			みそしる	あぶらあげ	みそ		にんじん	こまつな	たまねぎ	しめじ	ながねぎ	じゃがいも				22.4		
22(水) ★	くるパン									こむぎこ	こくとう		マーガリン	613				
			ポークビーンズ	ぶたにく	ベーコン	だいず	チーズ	にんじん	トマト	たまねぎ	にんにく			じゃがいも	さとう	あぶら		
			グリーンサラダ						キャベツ	きゅうり	アスパラガス	さとう		あぶら	26.8			
23(木) ★	たまごどん (むぎごはん)		たまご	とりにく			にんじん	たまねぎ	たけのこ	ほししいたけ	こめ	むぎ	でんぷん	624				
			いそかあえ				のり	こまつな	もやし	キャベツ	さとう			25.7				
24(金) ★	チャーハン		やきぶた			にんじん	あじビーマン	たまねぎ		こめ		こま	こまあぶら	あぶら	582			
			はるまき	とりにく			にんじん	たけのこ	たまねぎ	キャベツ	ほししいたけ	こむぎこ	はるさめ	でんぷん	さとう	あぶら		
			わかめスープ	なると	とりにく	わかめ		にんじん	こまつな	たまねぎ					こま	22.6		
27(月)	むぎごはん									こめ	むぎ			648				
			すきやきぶつに	ぶたにく	とうふ		にんじん	はくさい	えのきだけ	しめじ	しらたき	ながねぎ	さとう		あぶら			
			さいたま市産にまつなごまあえ						こまつな	キャベツ	もやし	さとう			こま	24.7		
			さいたま市産ピーツのりゼリー							ピーツパウダー	レモン果汁	さとう	みずあめ					
28(火)	たけのこごはん		あぶらあげ	とりにく			さやえんどう	たけのこ		こめ	さとう		あぶら	571				
			さわらのおおりのあげ	さわら		あおりのり					でんぷん			あぶら				
			とんじる	ぶたにく	とうふ	みそ		にんじん	こまつな	だいこん	ごぼう	こんにやく	ながねぎ	じゃがいも	あぶら	25.5		
30(木) ★	こどもパン									こむぎこ	さとう			569				
			はるやさいのクリームに	とりにく	ベーコン	しらはなまめ	きゅうり	チーズ	にんじん	たまねぎ	アスパラガス	キャベツ	こむぎこ	じゃがいも	あぶら	バター		
			かいそうサラダ				かいそう			だいこん	きゅうり	とうもろこし	さとう		こま	こまあぶら		
ぎゅうにゅう																		

・献立は食材料等の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。
 ・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。
 ・4月の給食で使用の小松菜は、さいたま市緑区岩谷農園さんの野菜を使用する予定です。

・令和8年4月の給食開始は、新2年生～新6年生は4月10日(金)から、
 新1年生は4月17日(金)からです。
 お箸や小袋などの持ち物に記名されているかどうかの確認をお願いいたします。

平均
栄養量

エネルギー	たんぱく質
609	24.2
kcal	g

|