



4月分 予定献立表



日(曜)	献立名			主な食品				栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	主に体の組織を作る	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	その他(調味料等)	
入学・進級おめでとう献立								
12(火)	赤飯		メバルの竜田揚げ お祝い汁 いちごクレープ	牛乳、赤飯用あずき、 メバルの竜田揚げ、 豆腐、祝いなると	にんじん、こまつな、だいこん、 ごぼう、根深ねぎ	精白米、もち米、 さといも、植物油	食塩、ごま塩、 しょうゆ、だし、 いちごクレープ	798
								28.6
13(水)	麦ご飯		肉じゃが 小松菜とわかめのサラダ いちご	牛乳、豚肉、 生揚げ、わかめ	にんじん、さやいんげん、こまつな、 たまねぎ、しらたき、きゅうり、 ホールコーン、いちご	精白米、米粒麦、 じゃがいも、三温糖、 植物油、いりごま	しょうゆ、清酒、 みりん、だし、 穀物酢	746
								27.1
14(木)	2色揚げパン (ココア・抹茶)		ワンタンスープ ひじきのマリネ	牛乳、鶏肉、 干しひじき	にんじん、こまつな、 たまねぎ、もやし、干しいたけ、 だいこん、きゅうり	子どもパン、グラニュー糖、 ワンタン、三温糖、植物油	抹茶、ココア、食塩、 白こしょう、しょうゆ、 チキンガラ、清酒、 みりん、和風だし、穀物酢	760
								22.9
15(金)	ポークカレー (麦ご飯)		海藻サラダ 手作りオレンジゼリー	牛乳、豚肉、チーズ、 海藻ミックス、粉寒天	にんじん、ホールトマト、こまつな、 にんにく、しょうが、たまねぎ、 アップルソース、きゅうり、 だいこん、ホールコーン	精白米、米粒麦、じゃがいも、 小麦粉、三温糖、グラニュー糖、 植物油、バター、いりごま	ウスターソース、ローリエ、 クローブ粉、食塩、 カレー粉、チキンガラ、 しょうゆ、穀物酢、 ナタデココ、オレンジジュース	802
								26.8
18(月)	キムチ チャーハン		手と大豆の青のり風味 わかめスープ	牛乳、豚肉、鶏卵、 だいず、豆腐、あさり、 あおのり、わかめ	にんじん、はくさいキムチ、 たまねぎ、えのきたけ、根深ねぎ	精白米、小麦粉、 じゃがいも、でん粉、植物油	食塩、清酒、 チンタン、白こしょう、 しょうゆ、チキンガラ	750
								30.5
★毎月19日は食育の日【郷土料理：九州地方】								
19(火)	白飯		チキン南蛮 磯香和え せんだご汁	牛乳、鶏肉、かまぼこ、 干しひじき、刻みのり	こまつな、にんじん、キャベツ、 もやし、だいこん、たまねぎ、 根深ねぎ、干しいたけ	精白米、でん粉、三温糖、 いもち、植物油、 ノンエッグタルタルハーフ	しょうゆ、穀物酢、 清酒、食塩、 みりん、だし	759
								30.2
20(水)	ミートソース スパゲッティ		ツナサラダ 狭山和紅茶アップルパイ	牛乳、大豆ミート、豚肉、 まぐろ水煮フレーク	にんじん、パセリ、トマトピューレ、 こまつな、にんにく、 たまねぎ、エリンギ、きゅうり、 キャベツ、ホールコーン	スパゲッティ、じゃがいも、 三温糖、植物油、 狭山和紅茶アップルパイ	トマトケチャップ、 ポークガラ、中濃ソース、 ふどう酒、食塩、 白こしょう、穀物酢	767
								32.1
21(木)	原田さんの 白飯		鯖のごま味噌かけ 香キャベツのゆかり和え 根菜汁	牛乳、さわか、 豚肉	にんじん、こまつな、キャベツ、 きゅうり、根深ねぎ、ごぼう	精白米、でん粉、三温糖、 さといも、植物油、いりごま	しょうゆ、みりん、 京桜みそ、しょうゆ、 ゆかり、だし、清酒	797
								30.2
22(金)	卵丼 (麦ご飯)		花型豆腐バーグ まわかめのチョナムル	牛乳、鶏卵、豚肉、 花型豆腐バーグ、 まわかめ	にんじん、たまねぎ、むきえだまめ、 だいこん、えのきたけ、にんにく	精白米、米粒麦、でん粉、 三温糖、いりごま、植物油	しょうゆ、みりん、食塩、 だし、パプリカ粉、 レッドペッパー、穀物酢	776
								31.3
25(月)	セルフサンド		かつおフライ ポイルキャベツ 春野菜のシチュー	牛乳、かつおフライ、 ベーコン、白花豆ペースト	にんじん、パセリ、キャベツ、 たまねぎ、しめじ	セサミバーンズ、じゃがいも、 小麦粉、植物油、バター	中濃ソース、食塩、 コンソメ、白こしょう	747
								30.6
26(火)	たけのご飯		ししゃもフライ むらも汁 清見オレンジ	牛乳、鶏肉、油揚げ、 鶏卵、わかめ、 ししゃもフライ	さやえんどう、にんじん、 たけのこ、たまねぎ、えのきたけ、 根深ねぎ、清見オレンジ	精白米、三温糖、 でん粉、植物油	しょうゆ、清酒、食塩、 和風だし、だし、みりん	753
								28.6
5月1日はさいたま市民の日【さいたま市特産物メニュー】								
27(水)	さいたま市産 和風ピラフ		又ウの厚焼き玉子 さくらスープ ヨーグルト	牛乳、厚焼き玉子、 豚肉、ベーコン、 かまぼこ、ヨーグルト	スイスチャード、にんじん、 こまつな、たまねぎ、ホールコーン、 キャベツ、えのきたけ	精白米、じゃがいも、 バター、植物油	食塩、チンタン、 しょうゆ、白こしょう、 コンソメ、ローリエ、 チキンガラ	741
								27.5
28(木)	麦ご飯		麻婆豆腐 中華サラダ	牛乳、豆腐、 豚肉、わかめ	にんじん、しょうが、にんにく、 根深ねぎ、たまねぎ、たけのこ、 干しいたけ、キャベツ、 もやし、きゅうり	精白米、米粒麦、三温糖、 でん粉、はるさめ、 植物油、いりごま	チンタン、清酒、 米みそ、しょうゆ、 トウバンジャン、 四川黒ソース、食塩、 穀物酢、からし粉	739
								30.7

- ・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。
- ※21日(木)のごはんは、西区島根の原田さんが作られたコシヒカリを使用しています。
- ※27日(水)のごはんは、桜区道場の島崎さんが作られたコシヒカリを使用しています。

★令和4年度のスタートです！

給食は12日(火)から始まります。
 大久保中の生徒にとって「心と体を育てる安心・安全でおいしい、そして食について学べる楽しい給食」となるように、一同努力してまいります。
 ご家庭におかれましても、ご理解とご協力をお願い致します。