



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								
10(木)	赤飯 ごましお		メバルの竜田揚げ 磯香和え お祝い汁	牛乳、メバルの竜田揚げ、 なると、あずき、豆腐、 干しひじき、刻みのり	こまつな、にんじん、 ほうれんそう、キャベツ、もやし、 だいこん、ごぼう、根深ねぎ	精白米、もち米、じゃがいも、 三温糖、植物油、いりごま	食塩、しょうゆ、 清酒、だし	765
								30.9
11(金)	麦ご飯		四川風麻婆豆腐 春雨サラダ	牛乳、豆腐、 豚肉、ハム	にんじん、にら、にんにく、 しょうが、たまねぎ、根深ねぎ、 たけのこ、干ししいたけ、 キャベツ、きゅうり、もやし	精白米、米粒麦、三温糖、 でん粉、植物油、 はるさめ、ごま油、いりごま	しょうゆ、穀物酢、 ノンフライ チンタン、 トウモロコシ、 四川風ソース、清酒、 さんしょう粉、食塩	729
								32.1
14(月)	卵丼 (麦ご飯)		花型豆腐バーグ 旨塩キャベツ	牛乳、花型豆腐バーグ、 鶏卵、豚肉、刻みのり	にんじん、たまねぎ、 たけのこ、えだまめ、キャベツ、 きゅうり、にんにく	精白米、米粒麦、三温糖、 でん粉、ごま油、いりごま	しょうゆ、みりん、 食塩、だし、 昆布茶、黒こしょう	802
								33.9
15(火)	チャーハン		鶏のから揚げ トックスープ	牛乳、焼き豚、鶏卵、 鶏肉、豚肉、わかめ	こまつな、赤ピーマン、 にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、もやし、 えのきたけ、根深ねぎ	精白米、米粒麦、植物油、 トック、でん粉、ごま油	チンタン、食塩、 しょうゆ、白こしょう、 チキンガラ	730
								34.6
16(水)	五目うどん		二色天ぷら (ちくわ・かぼちゃ) 辛子和え	牛乳、鶏肉、油揚げ、 かまぼこ、鶏卵、ちくわ、 わかめ、あおのり	にんじん、こまつな、 しめじ、しょうが、かぼちゃ こまつな、もやし	地粉うどん、小麦粉、植物油	だし、しょうゆ、 みりん、食塩、 からし粉	795
								32.1
17(木)	はつみつレモン トースト		ボークビーンズ コーンサラダ	牛乳、大豆、 豚肉、チーズ	にんにく、たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、ホールコーン	食パン、マーガリン、 はちみつ、グラニュー糖、 三温糖、じゃがいも、植物油	レモン果汁、からし粉、 トマトピューレ、食塩、 トマトケチャップ、 ウスターソース、 チキンガラ、ぶどう酒 白こしょう、穀物酢	838
								32.6
★毎月19日は食育の日【郷土料理：九州地方】								
18(金)	びりん飯		アジフライ ゆかり和え せんだご汁	牛乳、アジフライ、 鶏肉、豆腐、 油揚げ、かまぼこ	にんじん、切干大根、ごぼう、 キャベツ、きゅうり、だいこん、 たまねぎ、根深ねぎ、干ししいたけ	精白米、三温糖、いりごま、 プチいもち、植物油	うすくちしょうゆ、 食塩、中濃ソース、 しょうゆ、みりん、 清酒、ゆかり、だし	771
								30.2
21(月)	麦ご飯		厚焼き玉子 おかか和え 味噌けんちん汁	牛乳、豚肉、豆腐、 鶏卵、かつお節	根深ねぎ、にんじん、こまつな、 もやし、キャベツ、ごぼう、 板こんにゃく、だいこん	精白米、米粒麦、 植物油、じゃがいも	食塩、みりん、清酒、 和風だし、しょうゆ、 みそ、だし	722
								30.3
22(火)	◆春野菜のクリーム スパゲッティ		スパイシーポテト 海藻サラダ	牛乳、えび、ベーコン、 白花豆ペースト、 チーズ、海藻ミックス	にんじん、グリーンピース、こまつな、 たまねぎ、アスパラガス、 キャベツ、たけのこ、だいこん、 きゅうり、ホールコーン	スパゲッティ、小麦粉、 じゃがいも、三温糖、ごま油、 植物油、バター、いりごま	ぶどう酒、食塩、 チキンガラ、コンソメ、 白こしょう、チリパウダー、 オールスパイス、 しょうゆ、穀物酢	762
								28.4
23(水)	◆たけのこご飯		たらフライ むらくも汁 ◆清見オレンジ	牛乳、鶏肉、油揚げ、 鶏卵、わかめ、 たらフライ	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、もち米、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、 中濃ソース	757
								32.3
24(木)	島崎さんの 白飯 (手作りふりかけ)		肉じゃが 米こめサラダ	牛乳、ちりめんじゃこ、 かつお節、あおのり、 豚肉、生揚げ、わかめ	にんじん、さやいんげん、 たまねぎ、しらたき、キャベツ、 ホールコーン、きゅうり	精白米、じゃがいも、 ごま油、三温糖、米粉めん、 植物油、いりごま	しょうゆ、清酒、みりん、 だし、穀物酢、からし粉	759
								26.4
【5月1日はさいたま市民の日：地産産物メニュー①】								
25(金)	2色揚げパン (☆ピーツ・ココア)		豆腐のスープ煮 ☆スイスチャードと 大根のツナマヨサラダ	牛乳、豆腐、 鶏肉、ほたて、 まぐろ水煮フレーク	ピーツパウダー、たまねぎ、 にんじん、こまつな、だいこん、 スイスチャード、ホールコーン	子供パン、植物油、 グラニュー糖、でん粉、 マヨネーズ	ココア、チキンガラ、 コンソメ、食塩、 白こしょう、しょうゆ、 マスタートド、穀物酢	823
								33.2
【5月1日はさいたま市民の日：地産産物メニュー②】								
28(月)	☆原田さんの 白飯		鯖のねぎ味噌焼き ☆ごま和え 豚汁	牛乳、豚肉、豆腐、 鯖のねぎ味噌焼き	こまつな、にんじん、キャベツ、 もやし、だいこん、ごぼう、 根深ねぎ、板こんにゃく	精白米、三温糖、植物油、 じゃがいも、いりごま	しょうゆ、 みみそ、だし	741
								32.5
29日 (火) 昭和の日								
【5月1日はさいたま市民の日：地産産物メニュー③】								
30(水)	チキンカレー (麦ご飯)		☆小松菜と わかめのサラダ 手作りオレンジゼリー	牛乳、鶏肉、 わかめ、チーズ	たまねぎ、にんじん、にんにく、 しょうが、ホールトマト、 こまつな、ホールコーン、 きゅうり、オレンジジュース	精白米、米粒麦、植物油、 小麦粉、マーガリン、 じゃがいも、いりごま、 ごま油、グラニュー糖	カレー粉、チキンガラ、 ウスターソース、穀物酢、 ローリエ、クローブ粉、 しょうゆ、三温糖、食塩、 粉寒天、ナタデココ	800
								28.2

・献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。

・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。

※24日(木)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。

※28日(月)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。

★令和7年度のスタートです！

給食は10日(木)から始まります。栄養教諭は江川、調理はメリックス(株)のスタッフが担当します。

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。御家庭におかれましても、御理解と御協力をお願いいたします。

◆旬の食材メニュー
☆さいたま市産の食材を使用したメニュー

