

令和7年度



4月分 予定献立表



さいたま市立木崎小学校

日(曜)	こんだて			おもな食品とそのはたらき			エネルギー	たんぱく質
	主食	牛乳	おかず (副食)	赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子を整えるもの	kcal	g
10(木)	むぎごはん 		チキンカレー フルーツポンチ	とりにく 牛乳	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも はちみつ さとう あぶら	たまねぎ にんじん トマト セロリー にんにく しょうが りんご みかん モモ ナタデココ	654	21.4
11(金) ○	むぎごはん 		ソイ丼 さわにわん	だいた ぶたにく ベーコン とりにく あぶらあげ 牛乳	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら	ごぼう にんじん こんにやく だいこん ながねぎ	598	25.6
14(月) ○	とりごぼうごはん 		ししゃもフライ すまし汁	ししゃも とりにく あぶらあげ とうふ かまぼこ 牛乳	こめ こむぎこ さとう あぶら	ごぼう にんじん こまつな しめじ えのきたけ	607	25.4
15(火) ○	五目うどん 		ささかまの天ぷら あさづけ	ささかまぼこ なんと ぶたにく あぶらあげ あおのり 牛乳	うどん こむぎこ さとう あぶら	にんじん ほししいたけ えのきたけ ながねぎ キャベツ きゅうり	574	25.3
16(水) ○	むぎごはん かんこくおのり 		とうふチゲ こまつなのサラダ	ぶたにく とうふ わかめ のり 牛乳	こめ むぎ ごま ごま油 さとう あぶら	キャベツ もやし はくさい えのきたけ ながねぎ しめじ にんにく しょうが こまつな にら きゅうり とうもろこし	586	26.3
17(木)	ツイストパン 1年生 給食スタート!		豆とウインナーのトマト煮 コーンサラダ いちごクレープ	ウインナー ひよこまめ 豆乳 牛乳	ツイストパン じゃがいも 米粉 さとう あぶら	たまねぎ にんじん トマト にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし いちご果汁	652	19.4
18(金) ○	むぎごはん のりふりかけ 		とりのからあげ みそけんちん汁	とりにく とうふ のり みそ 牛乳	こめ むぎ でんぶん さつまいも さとう あぶら	だいこん こんにやく にんじん ながねぎ しょうが ごぼう	601	24.8
21(月)	フラワーパン 		はるやさいのクリーム煮 ひじきのマリネ 洋ナシ	とりにく ベーコン しろはなまめ ひじき チーズ 牛乳	フラワーパン こむぎこ じゃがいも さとう あぶら こむぎこ バター	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ きゅうり だいこん 洋ナシ	629	20.6
22(火) ○	わかめごはん 		さばのしおやき とん汁	さば わかめ ぶたにく みそ とうふ 牛乳	こめ ごま じゃがいも あぶら	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こんにやく こまつな	600	28.4
23(水) ○	むぎごはん おかかふりかけ 		にくじゃが ゆかり和え	なまあげ のり ぶたにく かつおぶし 牛乳	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん キャベツ きゅうり しそ	589	21.1
24(木) ○	チャーハン 		いかナゲット わかめスープ	いか わかめ ぶたにく かまぼこ とりにく とうふ 牛乳	こめ こむぎこ ごま油 油	にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし こまつな	605	25.8
25(金)	ピーツあげパン (コッペパン) 		ポトフ ツナサラダ	ぶたにく まぐろ(ツナ) 牛乳	コッペパン じゃがいも さとう あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ かぶ だいこん こまつな とうもろこし セロリ ピーツ(こな)	640	23.4
5月1日「さいたま市民の日」を記念して、さいたま市の食材を使ったメニューです。								
28(月)	スパゲッティ ナポリタン 	マスカット ジョア 	かいそうサラダ 米粉のタルト	ベーコン とうにゅう かいそう ジョア(乳製品)	スパゲッティ こめこ ごまあぶら さとう あぶら ごま	たまねぎ にんじん にんにく だいこん トマト ピーマン マッシュルーム とうもろこし きゅうり	655	19.5
30(水) ○	たけのこごはん 		さわらの西京あげ はるやさいのみそ汁 かしわもち	さわら あぶらあげ みそ のり もち(上新粉) 牛乳	こめ じゃがいも あずき でんぶん さとう あぶら	たけのこ にんじん ごぼう こまつな たまねぎ うど	696	25.4
5月5日「こどもの日」お祝いメニュー								

- ・献立は、学校行事や食材料等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
- ・○は、箸を使う日です。忘れずに持ってきてください。



平均 栄養 量	エネルギー	たんぱく質
	620 Kcal	23.7 g