



令和6年4月 予定献立表



さいたま市立上木崎小学校

日(曜)	主食	牛乳	おかず	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	調味料	栄養価	
				"ち"や"にく"になる	はたらく"ちから"になる	からだのちようしきをとのえる		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
10(水)	ごはん		わふうハンバーグ すましじる いちごクレープ	ハンバーグ(とりにく・ふたにく) とうふ あぶらあげ かまぼこ クレープ(とうにゅう)	せいはいくまい ごまあぶら しょうぶつあぶら さとう かたくりこ ふ クレープ(こめこ)	たまねぎ にんじん だいこん えのきだけ こまつな クレープ(いちごジャム)	みりん わだし かつおだし しょうゆ せいしゆ しお	693	21.5
11(木)	ひじきごはん		さわらのさいきょうあげ ぐだくさんおみそじる	とりにく ひじき とうふ あぶらあげ さわら	せいはいくまい もちごめ しょうぶつあぶら さとう こんにやく じゃがいも かたくりこ	にんじん しいたけ だいこん たまねぎ ねぎ こまつな	しょうゆ しお せいしゆ わだし しろみそ かつおだし	598	25.7
12(金)	ココアあげパン		ポトフ わかめサラダ	ウインナー わかめ	こどもパン しょうぶつあぶら ココア さとう じゃがいも ごまあぶら しろいりごま	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ だいこん こまつな きゅうり キャベツ	ポークガラ コンソメ しお こしょう しろワイン こくもつす しょうゆ	596	18.7
15(月)	ウインナーの クチャップライス		じゃがバター ABCスープ	ウインナー とりにく	せいはいくまい だいずバター さとう じゃがいも しょうぶつあぶら マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム さやいんげん はくさい こまつな	パプリカ しお コンソメ チキンガラ こしょう トマトクチャップ	647	21.0
16(火)	ごはん てづくりごまこんぶ		さんまのしょうがに ごじる れいとうミカン	こんぶ ふたにく あぶらあげ だいず	せいはいくまい さとう しろいりごま しょうぶつあぶら こんにやく じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ こまつな みかん	みりん しょうゆ こくもつす かつおだし しろみそ	690	25.9
17(水)	ごはん		マーボーとうふ ちゅうかサラダ	ふたにく とうふ だいず わかめ	せいはいくまい しょうぶつあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろいりごま	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ こまつな もやし きゅうり だいこん	せいしゆ トウバンジャン あかみそ しょうゆ こくもつす	611	25.9
18(木)	ツイストパン		ポテトのミートソースあえ ドレッシングサラダ	ふたにく だいず しろはなまめ 베이コン	ツイストパン じゃがいも しょうぶつあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン	コンソメ トマトピューレ デミグラスソース トマトクチャップ ハヤシルウ しお こくもつす こしょう	593	22.9
19(金)	わかめごはん		さかなのあまからあげ とんじる	わかめ モウカサメ ふたにく とうふ	せいはいくまい しょうぶつあぶら さとう しろいりごま こんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん ねぎ ほうれんそう だいこん	しお しょうゆ みりん せいしゆ かつおだし しろみそ	575	23.9
22(月)	ごはん ふりかけ(さけ)		なまあげのすきに ビリからあえ	ふりかけ(かつおぶし・さけ) なまあげ ふたにく ツナフレック	せいはいくまい さとう しょうぶつあぶらこんにやく	にんじん えのきだけ たまねぎ はくさい こまつな もやし きゅうり にんにく	しょうゆ わだし ラーゆ こくもつす しお	631	25.6
23(火)	たきこみピビンパ		あげしゅうまい はるさめスープ	ふたにく とうふ わかめ しゅうまい(ふたにく)	せいはいくまい さとう ごまあぶら はるさめ しゅうまい(こむぎこ) しょうぶつあぶら	しょうが にんにく にんじん こまつな ねぎ もやし コーン たまねぎ えのきだけ しゅうまい(たまねぎ)	しょうゆ トウバンジャン こくもつす ラーゆ チキンガラ しお こしょう	646	25.1
24(水)	シュガートースト		チキンピーズ ひじきのマリネ	とりにく しろはなまめ だいず ひじき ハム	しょうパン バター さとう しょうぶつあぶら じゃがいも だいずバター	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり だいこん	あかワイン チキンガラ トマトピューレ コンソメ トマトクチャップ しお せいしゆ こしょう しょうゆ こくもつす みりん	606	27.7
25(木)	たけのこごはん		さけのたつたあげ けんちんじる	ふたにく あぶらあげ さけ とうふ	せいはいくまい もちごめ しょうぶつあぶら さとう じゃがいもこんにやく	たけのこ にんじん だいこん えのきだけ ほうれんそう ねぎ	わだし しお しょうゆ みりん しお かつおだし	561	22.0
26(金)	ごはん		ポークカレー こまつなサラダ	ふたにく わかめ	せいはいくまい むぎ しょうぶつあぶら こむぎこ じゃがいも ごまあぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー すりおろしりんご ホールトマト もやし コーン こまつな きゅうり	カレーこ ポークガラ ウスターソース しょうゆ しお こしょう クロープパウダー ローリエパウダー カレーパウダー こくもつす	642	23.0
30(火)	さいたま野菜の スパゲッティ		ミックスサラダ オレンジゼリー	ベーコン ツナフレック	スパゲッティ オリーブオイル じゃがいも しょうぶつあぶら さとう	にんじん たまねぎ にんにく こまつな キャベツ きゅうり ホールコーン オレンジかじゅう	しお こしょう コンソメ レッドペッパー こくもつす	610	20.0

旬の食材 鯖(さわら)

旬の食材 たけのこ

さいたま市で生産されたたまねぎと小松菜を使ったスパゲッティです!

進級お祝い
メニュー

新1年生
給食開始

5月1日は
さいたま市民の日

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。