




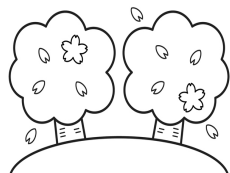
# 学校給食予定献立表

平成 30年 4月分

さいたま市立学校給食センター

日 曜	ほし・スプーン	献立名	主な材料名			エネルギー (kcal)		
			赤	黄	緑	たんぱく質 (g)		
			からだをつくる	はたらく力のもと	からだの調子を整える			
11	○	 せきはん ごましお	 牛乳	<b>進級お祝い給食</b> とり肉のくわやき はるのこんさいじる ごしきあえ	牛乳 とり肉 みそ ぶた肉 だし	せいはくまい さとう じゃがいも ごま 油 こんにやく	にんじん かぶ ふき ごぼう だいこん もやし きゅうり コーン たけのこ	577 26.2
12	○	 きんぴらごはん	 牛乳	こもちししゃもフリッター さつまじる	牛乳 とり肉 あぶらあげ ししゃも みそ だし	せいはくまい さとう 油 じゃがいも こんにやく こむぎこ	にんじん しいたけ しめじ もやし ごぼう ねぎ	627 22.1
13	○	 むぎごはん	 牛乳	にくじゃが からしあえ かわちばんかん(かんきつのかだもの)	牛乳 ぶた肉 だし	麦ごはん じゃがいも こんにやく さとう 油	にんじん たまねぎ もやし グリーンピース こまつな キャベツ かわちばんかん	595 20.1
16	○	 わかめごはん	 牛乳	<b>季節の献立</b> メルルーサのなのはなあんかけ こんさいのみそじる	牛乳 わかめ メルルーサ ぶた肉 だし みそ	せいはくまい さとう でんぷん 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん なのはな ごぼう こまつな ねぎ	571 23.2
17	☆	 ぶたキムチどん	 牛乳	あおりのポテト	牛乳 ぶた肉 あおりの	麦ごはん じゃがいも さとう 油 でんぷん	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん はくさいキムチ たけのこ もやし にら	606 21.4
18	☆	 こどもパン	 牛乳	<b>1年生給食開始</b> フライドチキン やさいスープ	牛乳 とり肉 ベーコン	こどもパン でんぷん じゃがいも 油	キャベツ にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム こまつな	621 25.2
19	☆	 ポークカレー	 牛乳	てづくりふくじんづけ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 チーズ ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも 油 バター こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん だいこん にんにく しょうが セロリ れんこん トマト りんご なす きゅうり	680 24.3
20	☆	 おやこどん	 牛乳	だいずときのみのからあげ	牛乳 たまご だし とり肉 だいず	麦ごはん こめこ さとう でんぷん アーモンド 油	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリーンピース	642 25.1
23	○	 ふかがわめし	 牛乳	<b>東京の郷土料理</b> はがつおのしおやき ひじきのいりに	牛乳 だし あさり あぶらあげ はがつお ひじき	せいはくまい さとう 油 こんにやく	しょうが にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん	561 30.1
24	☆	 ツイストパン	 牛乳	<b>季節の献立</b> はるやさいのクリームに こんにやくサラダ	牛乳 とり肉 しろはなまめ チーズ ロースハム	ツイストパン さとう じゃがいも こむぎこ バター 油 こんにやく	にんじん キャベツ たまねぎ アスパラガス もやし きゅうり コーン	711 24.8
25	○	 たけのこごはん	 牛乳	<b>季節の献立</b> さばのごまみそやき よしのじる	牛乳 だしのもと ぶた肉 とり肉 だし あぶらあげ さば みそ	せいはくまい 油 さとう くずこ じゃがいも ごま	にんじん たけのこ もやし しいたけ こまつな	647 27.4
26	☆	 むぎごはん	 牛乳	マーボーとうふ かいそうサラダ	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ かいそうミックス	麦ごはん 油 さとう ごま油 でんぷん トウバンジャン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ねぎ しいたけ きゅうり コーン	609 24.8
27	☆	 わふうピラフ	 牛乳	<b>お誕生日給食</b> ホキのこうそうやき ミネストラスープ	牛乳 ぶた肉 ホキ とり肉	せいはくまい 油 バター じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ トマト しめじ エリンギ マッシュルーム グリーンピース キャベツ	568 25.7

\* 献立は天候や納品状況などの都合により、変更になることがあります。ご了承ください。



## ご入学・ご進級おめでとうございます。

いよいよ新学期がスタートしました。給食は11日(水)から始まります。1年生の給食は、18日(水)から始まります。友達といっしょに楽しく食べるなかで、正しい食事のマナーを身につけ、好き嫌いをなくしていくようにしましょう。

給食センター職員一同、安全な給食の提供を心がけていきますので、1年間よろしくおねがいします。



### ★○印が付いている日には、お箸を持たせていただきますよう、お願いします★

昨年度はお箸の忘れ物がとても多かったです。お箸を忘れやすい人は、毎日持ってくるようにしましょう！お箸の練習のために持ってくるのもおすすめです！

☆印はスプーンの日です。スプーンはセンターで用意します。