



4月分子定献立表



日(曜)	牛乳	【主食】 おかず	献立の材料								栄養価				
											13種*	-kcal			
											たんぱく質				
10(金)		ツイストパン	ツイストパン								817	29.2			
		春野菜のクリーム煮	ベーコン	鶏肉	たまねぎ	じゃがいも	にんじん	アスパラガス	エリンギ	チーズ			白花豆ペースト		
		コーンサラダ	キャベツ	きゅうり	にんじん	コーン	たまねぎ	油	砂糖						
13(月)		赤飯・ごま塩	米	もち米	油	小豆	ごま						786	31.1	
		さばのカレー風味焼き	さば	カレー粉											
		お祝いけんちん汁	鶏肉	にんじん	ごぼう	大根	長ねぎ	なると	豆腐	油揚げ	こんにゃく				
		磯香和え	小松菜	キャベツ	もやし	刻みのり									
入学・進級お祝い献立															
14(火)		カレーライス	米	米粒麦	豚肉	玉ねぎ	セロリー	にんにく	しょうが	ホールトマト	エリンギ	792	26.5		
		(麦ご飯)	じゃがいも	油	小麦粉	バター	りんご								
		手作り福神漬	大根	きゅうり	れんこん	しょうが	砂糖	ごま							
		ヨーグルト	ヨーグルト												
15(水)		スラッピージョー	豚肉	大豆	にんにく	たまねぎ	にんじん	エリンギ	ひよこ豆	油	パン粉	734	27.0		
		(ピタパン)	トマト	ピタパン											
		ABCスープ	ベーコン	たまねぎ	にんじん	かぶ根	キャベツ	マカロニ	油						
		フルーツ白玉	パイン(缶)	黄桃(缶)	みかん(缶)	砂糖	レモン汁	白玉もち							
16(木)		麦ご飯	米	米粒麦						でん粉	砂糖	赤みそ	763	31.1	
		麻婆豆腐	豆腐	大豆	豚肉	しょうが	にんにく	ねぎ	たまねぎ	にんじん	たけのこ				
		海藻サラダ	海藻	きゅうり	大根	コーン	ごま	ごま油	砂糖						
		清見オレンジ	清見オレンジ												
17(金)		親子丼	鶏卵	鶏肉	たまねぎ	にんじん	干しいたけ	グリーンピース	砂糖	でん粉	856	37.4			
		(麦ご飯)	米	米粒麦											
		大豆とアーモンドのカレー味	大豆	アーモンド	砂糖	カレー粉	油								
		おかか和え	小松菜	もやし	キャベツ	かつお節									
20(月)		岩槻区こしひかり	米						でん粉	京桜みそ	しょうが	821	32.5		
		生揚げと豚肉のみそ煮	豚肉	たまねぎ	にんじん	チンゲンサイ	長ねぎ	たけのこ	生揚げ	砂糖	油				
		茎わかめのチョナムル	茎わかめ	もやし	えのきだけ	にんじん	にんにく	ごま	砂糖	ごま油					
		白桃ゼリー	白桃	砂糖											
21(火)		旨煮丼	豚肉	しょうが	にんにく	いか	干しいたけ	にんじん	はくさい	たまねぎ	こまつな	861	27.5		
		(麦ご飯)	油	砂糖	でん粉	うずら卵	ごま油	米	米粒麦						
		春巻	豚肉	春巻きの皮	にんじん	玉ねぎ	キャベツ	しいたけ	春雨	でん粉	砂糖				
		ピリ辛きゅうり	きゅうり	砂糖	ごま	ごま油	しょうが								
22(水)		あさりと春キャベツの スープスパゲッティー	スパゲッティー	油	にんにく	ベーコン	鶏肉	たまねぎ	えのきだけ	あさり	パセリ	793	32.0		
		ひじきのマリネ	ひじき	きゅうり	大根	枝豆	パプリカ	砂糖	油						
		キャロットケーキ	にんじん	砂糖	ホットケーキミックス	バター	牛乳	鶏卵							
23(木)		わかめご飯	米	米粒麦	わかめ	油						739	32.5		
		まんだいのかりん揚げ	まんだい	でん粉	砂糖										
		どさんこ汁	豚肉	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	コーン	にんにく	しょうが	こねぎ	白みそ				
24(金)		カレーうどん	豚肉	たまねぎ	長ねぎ	にんじん	じゃがいも	油	カレールー	砂糖	でん粉	887	27.8		
		(地粉うどん)	地粉うどん												
		ししゃもカリカリフライ	ししゃも	パン粉	小麦粉	油									
27(月)		岩槻区彩のきすな	米										732	27.3	
		のりの佃煮	のり	砂糖											
		うま塩肉じゃが	豚肉	じゃがいも	たまねぎ	にんじん	しらたき	こねぎ	砂糖	ごま油					
		なめたけ和え	小松菜	もやし	キャベツ	にんじん	えのきだけ	砂糖							
28(火)		二色揚げパン(市内産ピーズ・きんこ)	子どもパン	砂糖	ピーズ	きなこ	油						793	26.2	
		さいたま市のお野菜たっぷりスープ	鶏肉	たまねぎ	にんじん	キャベツ	じゃがいも	セロリー	かぶの根	かぶの葉					
		小松菜とわかめのサラダ	きゅうり	大根	小松菜	コーン	わかめ	ごま	ごま油						
															油
市民の日記念献立															
30(木)		たけのご飯	米	砂糖	もち米	鶏肉	油揚げ	にんじん	砂糖	油	たけのこ	762	33.5		
		メバルの竜田揚げ	メバル	でん粉	油										
		かきたま汁	卵	たまねぎ	にんじん	でん粉	豆腐	ほうれん草							
		ごま和え	小松菜	キャベツ	もやし	にんじん	砂糖	ごま							
お魚の日															
											<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 4月の旬 メバル </div>				

* 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。

	1学年	2学年	3学年	平均栄養量
4月回数	14回	14回	14回	エネルギー 795 kcal
累計	14回	14回	14回	たんぱく質 28.2 g

* 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。