

4月分 予定献立表

さいたま市立泰平小学校
令和8年4月

日(曜)	こんだて			つかわれているしょくひんとそのおもなはたらき			栄養価
	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	あか ちやく・ほね になるもの	きいろ ねつやちから になるもの	みどり からだのちようしを ととのえるもの	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
10(金)	ツイストパン	ぎゅうにゅう	◆はるやさいの クリームに コールスローサラダ	ぎゅうにゅう しろはなまめ チーズ	ごむぎこ パター じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ パプリカ コーン きゅうり	584 19.9
13(月)	◆たけのこ ごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそに かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく さば わかめ たまご	ごはん さとう あぶら でんぷん	たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ	630 27.0
14(火)	ごはん	ぎゅうにゅう	はっぼうさい だいこんナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うすらたまご	ごはん あぶら でんぷん さとう ごま	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ だいこん ほししいたけ チンゲンサイ きゅうり もやし にんにく	603 21.6
15(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	にくじゃが いそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	ごはん あぶら じゃがいも さとう こんにゃく	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし	628 18.8
16(木)	こまつな チャーハン	ぎゅうにゅう	きびなごからあげ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なると きびなご	ごはん あぶら はるさめ でんぷん	にんじん コーン こまつな たまねぎ チンゲンサイ もやし はくさい にんにく	581 22.7
♪ 1ねんせい はじめての きゅうしょく ♪							
17(金)	こどもパン	ぎゅうにゅう	デミグラスハンバーグ ABCスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とりにく	ごむぎこ パター さとう マカロニ あぶら でんぷん	マッシュルーム たまねぎ キャベツ にんじん	607 22.4
🍴 しょくいくのひ 🍴 くまもとけんの きょうどりょうりを しょうかいします							
20(月)	☆びりんめし	ぎゅうにゅう	モウカのたつたあげ ☆せんだごじる	ぎゅうにゅう とりにく モウカ あぶらげ かまぼこ	ごはん あぶら さとう ごま でんぷん じゃがいも	だいこん ごぼう にんじん だいこん たまねぎ ねぎ こまつな ほししいたけ しょうが	627 26.8
21(火)	ごはん	ぎゅうにゅう	まーぼーどうふ さんしょくナムル	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく	ごはん あぶら さとう でんぷん	たまねぎ たけのこ ねぎ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが もやし きゅうり	560 25.0
🌸 にゅうがく しんきゅう おいおいこんだて 🌸							
22(水)	◎こぎつねすし	ぎゅうにゅう	つくねのてりやき すましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ どうふ かまぼこ とりにく	ごはん さとう あぶら でんぷん	にんじん かんぴょう さやえんどう こまつな にんじん キャベツ しょうが	578 26.2
23(木)	はちみつパン	ぎゅうにゅう	チキンピース キャロットラペ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいす チーズ ツナ	ごむぎこ じゃがいも あぶら さとう はちみつ	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース	597 24.9
24(金)	しおちゃんこ うどん	ぎゅうにゅう	だいすの しゃりしゃりあげ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく なると あぶらげ だいす	じこなうどん あぶら さとう	はくさい にんじん なら ねぎ しめじ しょうが ほししいたけ にんにく キャベツ きゅうり	599 26.7
27(月)	◆グリーンピース わかめごはん	ぎゅうにゅう	◆さわらの さいきょうやき とんじる	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく どうふ わかめ	ごはん あぶら こんにゃく さとう じゃがいも	グリーンピース にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	664 27.0
◎ さいたましみのひ こんだて ◎							
28(火)	ごはん	ぎゅうにゅう	◎さいたまホワイトカ レー こまつなサラダ ピーツゼリー	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ	ごはん あぶら じゃがいも ごむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム キャベツ コーン レモン ピーツ	574 27.3

- 献立表の栄養価は中学年のものを表示しています。
- 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、加工食品の食料量などを知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。

◎行事食 ◆旬の食材(季節の料理)
☆郷土料理 ★世界の料理

5月1日 さいたま市民の日に合わせて、月末にさいたま市産の新鮮な野菜を使ったメニューがです。緑区にある若谷農園さんよりこまつなと新玉ねぎを納品されます。