



4月分給食予定献立表

令和8年度

さいたま市立土合小学校

こんだて				おもなざいりょう				栄養価 エネルギー たんぱく質		
日	曜	主食	牛乳	おかず	赤 ち・にく・ほね・は をつくるもの	黄 はたらくちからや たいおんになるもの	緑 からだのちょうし をととのえるもの		調味料 (砂糖・油・ でんぷん除く)	
10	金	◎せきはん (ごま塩) 		◆さわらのさいきょうやき ◆はるやさいのみそしる おひたし ◎おいわいゼリー	牛乳 さわら あぶらあげ みそ	せきはん ごま じゃがいも さとう ゼリー	にんじん かぶ キャベツ ねぎ こんにゃく もやし こまつな いちご	かつお節 塩 しょうゆ	624 25.1	
13	月	むぎごはん 		あげだしとうふのやくみソス けんちんじる わふうサラダ	牛乳 とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら でんぷん じゃがいも ごま ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ きゅうり だいこん にんじん ごぼう えのきたけ こんにゃく キャベツ	穀物酢 しょうゆ かつお節 塩	610 18.6	
14	火	わかめごはん 		モウカのたつたあげ ★せんだごじる ◆きよみオレンジ	牛乳 わかめ モウカ かまぼこ	こめ あぶら でんぷん じゃがいも	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ こまつな きよみオレンジ	酒 しょうゆ 塩 みりん かつお節	565 20.5	
15	水	たまごとうどん 		だいたすのしゃりしゃりあげ そくせきづけ	牛乳 たまご とりにく わかめ だいたす	うどん さとう でんぷん あぶら	にんじん ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	塩 しょうゆ 酒 かつお節	586 24.8	
16	木	むぎごはん 		のりのつくだに にくじゃが ごまあえ	牛乳 のり ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん こまつな キャベツ もやし	酒 みりん しょうゆ 和風だしの素	593 20.6	
17	金	ツイストパン 		ポークビーンズ かいそうサラダ ◆いちご	牛乳 ベーコン ぶたにく だいたす かいそう	パン じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく だいこん きゅうり ホールコーン いちご	バター 塩 しょうゆ こしょう トマト 穀物酢 ケチャップ からし粉	610 26.2	
*毎月19日は「食育の日」 食育・健康づくりの総合サイト http://www.shokuikukenko-navi.jp										
20	月	むぎごはん 		マーボーとうふ はるさめサラダ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら はるさめ	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが きゅうり もやし	豆板醤 甜麺醬 しょうゆ 酒 穀物酢 塩 からし粉	608 25.7	
21	火	むぎごはん 		ぶたにくとなまあげのみそに いそかあえ	牛乳 なまあげ ぶたにく みそ のり	こめ むぎ あぶら さとう	にんじん たまねぎ しょうが ねぎ ビーマン こまつな もやし キャベツ	しょうゆ 和風だしの素 酒	617 25.3	
22	水	チャーハン 		ししゃものフライ ワンタンスープ	牛乳 ぶたにく ししゃも	こめ ごまあぶら あぶら こむぎこ ワンタン パンこ	にんじん たまねぎ ビーマン もやし ねぎ こまつな しょうが	塩 バター しょうゆ こしょう パスタ 酒	561 23.5	
23	木	むぎごはん 		まめいりドライカレー コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく だいたす ヨーグルト	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり ビーマン レーズン にんにく しょうが キャベツ ホールコーン	トマトソース クラスメ 穀物酢 加-粉 ローリエ バター ホ-カ-スープ 塩 こしょう	677 27.4	
24	金	ココアあげパン 		とうふのスープに スイスチャードとだいののツナ	牛乳 とうふ とりにく わかめ ツナ	パン あぶら さとう ココア でんぷん チーズ (たまご不使用)	たまねぎ にんじん かぶ チンゲンサイ だいこん スイスチャード ホールコーン	バター ラーフ 塩 こしょう しょうゆ マスタード 穀物酢	628 24.8	
27	月	キャロット ピラフ 		◎さいたまホワイトカレー ◎こまつなとわかめのサラダ ◎ピーツのゼリー	牛乳 とりにく しろはなまめ わかめ 調理用牛乳	こめ じゃがいも こむぎこ マーガリン ごま ごまあぶら ゼリー	たまねぎ にんじん スイスチャード マッシュルーム こまつな きゅうり ホールコーン ピーツ	バター ラーフ 塩 こしょう 加-粉 マスタード しょうゆ 穀物酢	622 20.2	
28	火	◆たけのこ ごはん 		ホキのごまみそかけ ごしきあえ	牛乳 あぶらあげ とりにく ホキ みそ	こめ さとう あぶら でんぷん ごま	たけのこ さやえんどう こまつな キャベツ もやし にんじん ホールコーン	酒 塩 しょうゆ みりん 和風だしの素	559 22.8	
29	水	しゅうわのひ 昭和の日								
30	木	ふりかえきゅうぎょうひ 振替休業日								

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

平均栄養量 エネルギー 604kcal たんぱく質 23.5g

◎印 行事食(10日進級祝い献立、27日さいたま市民の日給食)

◆印 旬の献立 ★印 郷土料理(14日九州地方)

※くだものは、価格や出荷状況により変更になることがあります。

こ入学・ご進級おめでとうございます

給食の写真は此方からご覧
になれます!



お知らせ

17日(金) 1年生給食開始

28日(火) 2年生は校外学習のため給食がありません。

給食室の紹介

栄養教諭 : 浅井

調理員 : (有)Gフーズ

岩間、矢部、藤岡、青山、宮倉、寺尾、菅野、中村、北島、永本、北村、山本



給食の人気レシピは此方
からご覧になれます!

