

日(曜) エネルギーkcal たんぱく質%	献立名	献立の材料
★2~6年生 給食開始★(1年生の給食はありません)		
10(木) 495kcal 17%	もち麦ごはん	米 強化米 もち麦
	牛乳	牛乳
	きゅうちゃん漬け メバルのねぎ味噌焼き けんちん汁	きゅうり しょうが とうがらし しょうゆ みりん 米酢 ごま メバル 米みそ 長ねぎ 砂糖 醤油 こめ油 豆腐 じゃがいも だいこん にんじん 長ねぎ こんにゃく ごぼう しいたけ こまつな なたね油 かつおだし さばだし そうだだし 昆布だし しょうゆ みりん 食塩 三温糖
11(金) 532kcal 19%	米粉入りナン	小麦粉 米粉 小麦蛋白 砂糖 食塩 イースト ショートニング なたね油 乳化剤 ビタミンC
	ショア いちご	脱脂粉乳 いちご果汁 砂糖 リン酸Ca 香料 安定剤 野菜色素 ビタミンD
	バターチキンカレー	鶏肉 豆乳 食物繊維 カレー粉 たまねぎ にんにく しょうが なたね油 カットトマト ブイヨン バター 三温糖 しょうゆ 食塩 ウスターソース 生クリーム 牛乳
	ビーンズサラダ スパイシーカシューナッツ	大豆 えだまめ レッドキドニー きゅうり キャベツ たまねぎ 米酢 なたね油 三温糖 食塩 白こしょう カシューナッツ なたね油 パプリカ ガーリックパウダー チリパウダー 食塩
14(月) 551kcal 16%	もち麦ごはん	米 強化米 もち麦
	牛乳	牛乳
	韓国風のり佃煮 肉じゃが 大根とツナのサラダ	焼きのり しょうゆ 清酒 三温糖 ごま油 にんにく コチュジャン 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん なたね油 かつおだし そうだがかつおだし しょうゆ 三温糖 清酒 みりん だいこん 食塩 きゅうり わかめ まぐろ油漬 半固体状ドレッシング しょうゆ 米酢 三温糖
15(火) 590kcal 19%	きんぴらごはん	米 強化米 もち米 豚肉 鶏肉 ごぼう こんにゃく にんじん ごま油 しょうゆ 清酒 みりん 三温糖 ごま
	牛乳	牛乳
	赤魚の竜田揚げ なめこのおろし汁	赤魚 しょうゆ にんにく 三温糖 清酒 食塩 馬鈴薯でん粉 なたね油 豆腐 だいこん にんじん 長ねぎ なめこ こまつな かつおだし そうだがかつおだし 昆布だし しょうゆ みりん 食塩 三温糖
16(水) 561kcal 18%	白ごはん	米 強化米
	牛乳	牛乳
	親子煮 磯香和え	鶏肉 鶏卵 生揚げ じゃがいも たまねぎ にんじん さやいんげん なたね油 しょうゆ みりん 三温糖 こまつな 緑豆もやし ひじき 昆布 しょうゆ みりん 三温糖 しょうゆ 焼きのり
★1年生 給食開始★(1年生の給食が始まります) 『🌸 ごにゅうがくおめでとうございます 🌸』		
17(木) 607kcal 16%	白ごはん	米 強化米
	牛乳	牛乳
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 たまねぎ 長ねぎ たけのこ にんじん ピーマン にんにく しょうが なたね油 鶏がらスープ ナンプラー 甜面醬 豆板醬 黒ソース しょうゆ 清酒 ガラスープ 三温糖 山椒 馬鈴薯でん粉 ごま油
	こんにゃくサラダ お祝いいちごゼリー	こんにゃく 無塩せきボンレスハム(豚もも肉 たん白加水分解物 水あめ 食塩 還元水飴 海藻ミネラル) きゅうり 緑豆もやし キャベツ なたね油 ごま油 米酢 しょうゆ 三温糖 食塩 白こしょう ごま いちごピューレ(いちご、砂糖、水あめ、ぶどう糖果糖液糖) 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 豆乳加工食品(植物油脂、 豆乳クリーム、砂糖類、その他) いちご果汁 砂糖 ぶどう糖 水あめ 水 乳酸Ca ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料 ビタミンC 紅麹色素 乳化剤 香料 pH調整剤 セルロース ピロリン酸第二鉄
18(金) 566kcal 15%	子供パン	子供パン(小麦粉 砂糖 ショートニング イースト 食塩 小麦たんぱく ビタミンC)
	牛乳	牛乳
	じゃがいものクリーム煮 コーンサラダ	鶏肉 無塩せきベーコン(豚ばら肉 食塩 砂糖 香辛料) じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな 白花豆 なたね油 チーズ 牛乳 米粉 ブイヨン 白こしょう キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ なたね油 米酢 三温糖 食塩 白こしょう
21(月) 612kcal 15%	きび入りわかめごはん	米 強化米 もちきび わかめご飯の素(わかめ 水飴 食塩 昆布エキス 酵母エキス セルロース pH調整剤 乳化剤)
	牛乳	牛乳
	サバのカレー醤油焼 麦みそ豚汁	サバ 醤油 みりん 生姜 カレー粉 清酒 豚肉 豆腐 じゃがいも だいこん にんじん ごぼう こんにゃく こまつな 長ねぎ なたね油 かつおだし そうだがかつおだし 昆布だし 麦みそ 清酒
22(火) 629kcal 17%	グリーンピース入りチャーハン	米 強化米 鶏がらスープ 豚骨スープ しょうゆ 食塩 ごま油 鶏卵 食塩 なたね油 焼き豚(豚肉 醤油 砂糖 生姜 清酒) たまねぎ にんじん しょうゆ 清酒 黒こしょう グリーンピース
	牛乳	牛乳
	いわしのカリカリフライ 豆腐の中華スープ	衣【じゃがいも でん粉 玄米粉 米パン粉(米粉) 甜菜糖 こめ油 生イースト 食塩】 植物油脂 食塩 酵母エキス 香辛料 豆腐 きくらげ だいこん にんじん 青梗菜 葉ねぎ しょうが 鶏がらスープ しょうゆ 清酒 ガラスープ 食塩 白こしょう 馬鈴薯でん粉 ごま油
23(水) 616kcal 14%	ココアアーモンド揚げパン	コッペパン(小麦粉 マーガリン 砂糖 イースト 食塩 小麦たんぱく ビタミンC) なたね油 ココア アーモンド きび糖
	牛乳	牛乳
	野菜のスープ煮 わかめサラダ	鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ セロリー さやいんげん しめじ なたね油 鶏がらスープ 白ワイン ブイヨン 食塩 白こしょう わかめ キャベツ きゅうり とうもろこし しょうゆ なたね油 米酢 三温糖 ごま
24(木) 604kcal 15%	発芽玄米ごはん	米 強化米 発芽玄米
	牛乳	牛乳
	ポークカレー こまつなサラダ 清見オレンジ	豚肉 カレー粉 食塩 白こしょう ひよこ豆 じゃがいも たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく アップルソース(りんご 香料 酸味料 ビタミンC) なたね油 鶏がらスープ 豚骨スープ 野菜カレールウ(甘口) カレーフレーク こまつな きゅうり 食塩 昆布 とうもろこし 三温糖 米酢 しょうゆ ごま油 ごま 清見オレンジ
25(金) 524kcal 16%	こんにゃくごはん	米 強化米 かつおだし そうだがかつおだし 鶏肉 こんにゃく にんじん 油揚げ なたね油 しょうゆ 清酒 三温糖 食塩
	牛乳	牛乳
	たらフライ じゃがいもとブロッコリーのサラダ	スケトウダラ パン粉 小麦粉 食塩 増粘多糖類 なたね油 ウスターソース じゃがいも ブロッコリー キャベツ きゅうり まぐろ油漬 なたね油 しょうゆ 米酢 食塩 白こしょう
	カラフルミニトマト	ミニトマト

日(曜) エネルギーkcal たんぱく質%	献立名	献立の材料
5/1	さいたま市民の日をお祝いしよう給食 <small>南区の花「ヒマワリ」をイメージした料理と又のお祝いゼリーです。</small>	
28(月)	ヒマワリハンバーグライス	米 強化米 なたね油 鶏がらスープ ターメリック 食塩 / 豚肉 鶏肉 たまねぎ 植物性たん白 豚脂 デキストリン ぶどう糖 でん粉 ドロマイト ボークエキス 発酵調味料 食塩 加工油脂 酵母エキス チキンブイヨン クエン酸鉄Na にんにく しょうが しょうゆ みりん 清酒 三温糖 馬鈴薯でん粉
594kcal 13%	牛乳	牛乳
	レンティルと カリノケールのスープ	無塩せきベーコン(豚ばら肉 食塩 砂糖 香辛料) キャベツ たまねぎ じゃがいも カリノケール セロリー レンズ豆 カットトマト缶 なたね油 鶏がらスープ 白ワイン ブイヨン 食塩 白こしょう
	オレンジゼリー	砂糖・ぶどう糖果糖液糖 オレンジ・みかん果汁 粉あめ ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料 香料 ビタミンC 乳酸Ca カロチン色素
30(水)	若竹うどん	地粉うどん / 鶏肉 にんじん たけのこ 油揚げ 干しいたけ わかめ 長ねぎ かつおだし さばだし そうだし 昆布だし しょうゆ みりん 清酒 三温糖 食塩
584kcal 16%	牛乳	牛乳
	野菜の塩昆布和え	ぎょうり キャベツ かぶ 食塩 塩昆布(昆布 醤油 砂糖 水あめ たんぱく加水分解物 乳糖 醸造酢 食塩 酵母エキス 寒天 かつおエキス でんぷん) ごま油 ごま
	お豆のデザート	白花豆 米粉 ベーキングパウダー バター 三温糖 鶏卵 生クリーム

○献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。

○栄養量は、3年生量のエネルギーとたんぱく質エネルギー比(献立全体のエネルギーに占める割合)を掲載しています。

○日本食品標準成分表(八訂)による計算値を掲載しています。

令和7年4月 平均	
エネルギー	576 kcal
たんぱく質	16%