

令和 8 年度

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーになる(黄)	体をつくる(赤)	体の調子をととのえる(緑)	
10 金	○	進級お祝い献立 ~進級おめでとうございます。新しいクラスの仲間と楽しんでいただきます。~				
		赤飯	もち米、米	小豆		564
		ごま塩	ごま			15.7
		鱈の竜田揚げ	でん粉、油	さわら	生姜	
		すまし汁		豆腐、なると	人参、大根、ほうれん草 みつば	
		清見オレンジ			清見オレンジ	
13 月	○	卵丼	米、麦、砂糖、でん粉	豚肉、鶏卵	人参、玉ねぎ、たけのこ グリーンピース	553
		ねぎじゃこナムル	油、砂糖、ごま	ちりめんじゃこ	ねぎ、人参、きゅうり もやし、にんにく	24.3
14 火	○	麦ご飯	米、麦			587
		鉄火みそ	砂糖、油	大豆		24.8
		肉じゃが	じゃが芋、油、砂糖 しらたき、麩	豚肉	玉ねぎ、人参、さやいんげん	
		のり酢和え		のり	小松菜、もやし、キャベツ	
15 水	○	九州地方の郷土料理 ~九州地方では鶏肉のことを「かしわ」と呼びます。洗団子汁は、芋を洗うときに出るでん粉を使って作る団子が入ることから名づけられました。~				
		かしわ飯	米、油、こんにやく でん粉、砂糖	鶏肉、油揚げ、鶏卵	干しいたけ、人参、ごぼう	589
		きびなごサクサク揚げ	油、小麦粉、でん粉 砂糖	きびなご	生姜	24.7
せんだご汁	じゃが芋、砂糖	かまぼこ	大根、玉ねぎ、人参、ねぎ 干しいたけ、小松菜			
16 木	○	麦ご飯	米、麦			587
		生揚げの中華煮	砂糖、里芋、油、でん粉	生揚げ、豚肉、うずら卵	人参、玉ねぎ、たけのこ 青ピーマン、にんにく 生姜、干しいたけ	26.0
		わかめサラダ	油、砂糖	わかめ	キャベツ、きゅうり、コーン	
17 金	○	1年生給食開始 ~小学校で食べる初めての給食です。楽しんでいただきます。~				
		フラワーロールパン	小麦粉、砂糖 マーガリン			556
		鶏肉の唐揚げ	でん粉、油	鶏肉	生姜	26.9
		野菜スープ	油	ベーコン	キャベツ、人参、玉ねぎ コーン、えのきたけ、小松菜	
いちご			いちご			
20 月	○	麦ご飯	米、麦			556
		大豆ミート入り麻婆豆腐	油、砂糖、でん粉	豆腐、豚肉、大豆	玉ねぎ、たけのこ、人参 ねぎ、生姜、にんにく 干しいたけ	25.2
		春雨サラダ	春雨、油、砂糖		人参、きゅうり、もやし	

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			エネルギーになる (黄)	体をつくる (赤)	体の調子をととのえる (緑)		
21 火	○	カレーピラフ	米、バター、油	鶏肉	玉ねぎ、人参、青ピーマン マッシュルーム	538 22.8	
		ホキフライ	油、小麦粉、パン粉 でん粉	ホキ			
		こんにやくサラダ	こんにやく、油、砂糖 ごま		大根、きゅうり、コーン 玉ねぎ		
22 水	○	ツイストパン	小麦粉、砂糖			636 25.3	
		パンネのミートソース	パンネ、油、砂糖 小麦粉、バター	豚肉、牛乳、チーズ	玉ねぎ、マッシュルーム トマト、パセリ		
		ひじきのマリネ	砂糖、油	ひじき、ハム	きゅうり、大根		
		ヨーグルト		ヨーグルト			
23 木	○	たまごい 卵入りチャーハン	米、油	焼き豚、鶏卵	人参、玉ねぎ、青ピーマン	550 20.7	
		あげぎょうざ	油、小麦粉、でん粉 砂糖	豚肉	にら、にんにく、生姜 キャベツ、玉ねぎ		
		ちゅうか 中華スープ	でん粉、油	わかめ、豆腐	人参、小松菜、えのきだけ ねぎ		
24 金	○	くろ 黒パン	小麦粉、砂糖 マーガリン			576 21.6	
		まめ 豆とソーセージのトマト煮	じゃが芋、油、砂糖	ウインナー、大豆、ひよこ豆 チーズ	玉ねぎ、人参、にんにく マッシュルーム、トマト		
		こまつな 小松菜とわかめのサラダ	砂糖、油、ごま	わかめ	小松菜、きゅうり、コーン		
27 月	○	しゅん こんだて 旬の献立 (たけのこ) ~たけのこの食感と香りを感じながらいただきます。~					565 23.9
		たけのこご飯	米、もち米、砂糖 油	鶏肉、油揚げ	人参、たけのこ さやえんどう		
		ししゃもフライ	でん粉、油、パン粉 小麦粉	ししゃも			
		みそ 味噌けんちん汁	じゃが芋、油、こんにやく	豆腐	大根、人参、ごぼう、ねぎ しめじ		
28 火	○	さいたま市市民の日・開校記念日給食 ~5月1日はさいたま市市民の日であり、大砂土小の開校記念日です。さいたま市緑区の若谷農園さんの小松菜を 使用したカレーを提供します。さいたま市産ピーツパウダーを使用したレモン風味のゼリーです。~					536 17.3
		さいたまホワイトカレーライス	米、麦、じゃが芋、油 小麦粉、砂糖、バター	鶏肉、白花豆、豆乳	玉ねぎ、人参、小松菜 マッシュルーム		
		コーンサラダ	砂糖、油		キャベツ、きゅうり、コーン 玉ねぎ		
		さいたま市産ピーツ入りゼリー	水あめ、砂糖		ピーツ、レモン		

☆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。

☆献立の味付けや加工品の配合等を知りたい方は、栄養士までお問い合わせください。

今月の平均栄養摂取量 (中学年)

エネルギー (kcal) 569

たんぱく質 (g) 23.0

給食栄養摂取基準値 (中学年)

エネルギー (kcal) 650

たんぱく質 (g) 21.1~32.5