

令和 6 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水	○	進級お祝い献立 ~進級おめでとございます。新しいクラスで初めての給食を楽しみましょう。~				610 18.5
		赤飯	もち米、米	小豆		
		ごま塩	ごま、コーンスターチ			
		さわらの竜田揚げ	でん粉、砂糖、油	さらわ	生姜	
		春野菜のみそ汁		油揚げ、みそ	ごぼう、筍、人参、アスパラガス	
さくらゼリー	砂糖、水あめ		さくらんぼ、レモン			
11木	○	旬の献立(春キャベツ、アスパラガス) ~彩りがきれいな春野菜のクリーム煮です。野菜の甘みを感じながらいただきます。~				602 24.0
		ツイストパン	小麦粉、砂糖	脱脂粉乳		
		春野菜のクリーム煮	じゃが芋、油、小麦粉、バター	鶏肉、ベーコン、白花豆、豆乳、チーズ	玉ねぎ、人参、アスパラガス、キャベツ、たもぎ草	
		こんにゃくサラダ	サラダこんにゃく、油、砂糖		大根、胡瓜、コーン	
清見オレンジ			清見オレンジ			
12金	○	ビビンバ	米、麦、油、ごま、砂糖、ごま油	豚肉	にんにく、生姜、もやし、人参、小松菜、ねぎ	622 26.7
		子持ちししゃもフライ	パン粉、小麦粉、でん粉、油	ししゃも		
		わかめスープ	でん粉	わかめ、豆腐、ベーコン	人参、筍、えのき、ねぎ	
15月	○	麦ご飯	米、麦			636 21.4
		味付け海苔	砂糖、水あめ	海苔		
		じゃが芋のそぼろ煮	じゃが芋、油、砂糖、でん粉	豚肉、大豆	人参、枝豆	
		ごま和え	ごま、砂糖		小松菜、もやし、キャベツ	
16火	○	大豆入りひじきご飯	米、油、砂糖	大豆、鶏肉、ひじき、油揚げ	人参、枝豆	564 28.9
		いわしのかぼす味噌煮	砂糖、米粉	いわし、みそ	かぼす	
		豚汁	じゃが芋、油	豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	大根、人参、ごぼう、ねぎ	
17水	○	1年生給食開始 ~小学校で食べる初めての給食を楽しみましょう。~				678 24.3
		子どもパンスライス	小麦粉、砂糖	脱脂粉乳		
		キャベツメンチカツ	砂糖、油	鶏肉、豚肉	キャベツ、玉ねぎ	
		桜パスタ入りスープ	小麦粉	ベーコン	セロリ、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーツ	
ヨーグルト		ヨーグルト				
18木	○	麦ご飯	米、麦			590 24.0
		麻婆豆腐	油、砂糖、ごま油、でん粉	豆腐、豚肉、みそ	玉ねぎ、筍、人参、ねぎ、生姜、にんにく、椎茸	
		春雨サラダ	緑豆春雨、ごま油、砂糖		人参、胡瓜、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)	
19金	○	フラワーロール	小麦粉、砂糖、マーガリン			595 25.5
		チキンピーズ	じゃが芋、砂糖	ベーコン、鶏肉、大豆、チーズ	玉ねぎ、人参、トマト、グリーンピース	
		海藻サラダ <small>かいそう</small>	ごま油、砂糖	海藻ミックス	胡瓜、大根、コーン	
22月	○	旬の献立(たけのこ) ~たけのこの香りと食感を楽しみましょう。~ <small>しゆん こんだて かつお しつぱん たの</small>				652 26.7
		たけのこ飯 <small>ほん</small>	米、もち米、油、砂糖	昆布、鶏肉、油揚げ	人参、筍、さやえんどう	
		さばの竜田揚げ <small>たつたあ</small>	でん粉、油	さば	生姜	
23火	○	黒糖揚げパン <small>こくとうあ</small>	小麦粉、砂糖、油、黒砂糖	脱脂粉乳		643 20.8
		じゃが芋のスープ煮 <small>いも</small>	じゃが芋、油	鶏肉、ベーコン	玉ねぎ、人参、枝豆、たもぎ茸	
		コーンサラダ	砂糖、油		キャベツ、胡瓜、コーン、玉ねぎ	
24水	○	九州地方の郷土料理 ~びりん飯の「びりん」は豆腐を炒めるときの音です。洗団子汁は、手を洗う際にでてくるでん粉を使って作った団子が入ることから名づけられました。~ <small>きゅうしゅうちほう きょうどりょうり</small>				598 24.0
		びりん飯 <small>めし</small>	米、油、砂糖	鶏肉、豆腐、油揚げ	切干大根、ごぼう、人参	
		きびなごのかりかり揚げ <small>あ</small>	砂糖、じゃが芋、でん粉、米粉パン粉、玄米粉、油	きびなご	生姜	
		せんだご汁 <small>じる</small>	じゃが芋、でん粉	かまぼこ	大根、玉ねぎ、人参、ねぎ、椎茸、小松菜	
25木	○	河内晩柑(かんきつ類の果物) <small>かわちばんかん</small>			河内晩柑	602 22.2
		麦ご飯 <small>むぎ ほん</small>	米、麦			
		ひじきのふりかけ	ひじき、砂糖、ごま	かつお節		
		肉じゃが <small>にく</small>	じゃが芋、白滝、油、砂糖	豚肉	玉ねぎ、人参、グリーンピース	
26金	○	さいたま市民の日・開校記念日給食 ~5月1日はさいたま市民の日であり、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です。オレンジゼリーは又々のパッケージです。~ <small>さいたま しみん ひ かいこう きねんび きゅうしよく</small>				593 18.3
		さいたまホワイトカレーライス	米、麦、じゃが芋、油、小麦粉、バター、砂糖	鶏肉、白花豆、豆乳	玉ねぎ、人参、小松菜、マッシュルーム	
		コールスローサラダ	油、砂糖		キャベツ、胡瓜、コーン	
		又々のオレンジゼリー	粉あめ		オレンジ、みかん	

☆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。 ☆1年生は17日(水)より給食開始となります。	今月の平均栄養摂取量(中学年)	
	エネルギー(kcal)	614
	たんぱく質(g)	23.4
	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	