

令和 7 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 木	○	進級祝い献立 ～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しょう。～				583 24.4
		赤飯	もち米、米	小豆		
		ごま塩	ごま、コーンスターチ			
		さばのみそ煮	砂糖、米粉	さば、みそ		
		けんちん汁	こんにゃく、じゃが芋、油	豆腐	ごぼう、人参、大根、ねぎ、しめじ	
		さくらゼリー	砂糖、水あめ		さくらんぼ、レモン	
11 金	○	キムチチャーハン	米、砂糖、油	焼き豚、昆布	白菜、大根、にんにく、人参、ねぎ、生姜、ピーマン	580 23.7
		ししゃもフライ	パン粉、小麦粉、でん粉、油、コーンフラワー	ししゃも		
		トックスープ	トック、油	鶏肉	小松菜、玉ねぎ、人参	
14 月	○	麦ご飯	米、麦			627 21.0
		海苔のつくだ煮	砂糖	海苔		
		じゃが芋と生揚げのそぼろ和え	じゃが芋、油、砂糖、でん粉	豚肉、大豆、生揚げ	人参、枝豆	
		おひたし			小松菜、もやし	
15 火	○	ソイ丼	米、麦、油、カレールウ、砂糖、でん粉	大豆、豚肉、ベーコン	春菊、枝豆	584 24.3
		ごま和え	ごま、砂糖		小松菜、もやし、キャベツ	
		清見オレンジ			清見オレンジ	
16 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、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。～				595 23.5
		びりん飯	米、油、砂糖、ごま	鶏肉、豆腐、油揚げ	切干大根、ごぼう、人参	
		きびなごサクサク揚げ	小麦粉、油、でん粉、砂糖、コーンフラワー	きびなご、みそ	生姜	
		せんだご汁	じゃが芋、でん粉、マッシュポテト	かまぼこ	大根、玉ねぎ、人参、ねぎ、椎茸、小松菜	
17 木	○	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しょう。～				583 23.6
		ツイストパン	小麦粉、砂糖			
		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	
18 金	○	わかめじゃこご飯	米、麦、ごま	炊き込みわかめ、じゃこ		579 27.1
		肉豆腐	白滝、油、砂糖	豆腐、豚肉	ねぎ、人参、えのき	
		からし和え			小松菜、キャベツ、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 月	○	きなこ ^あ 揚げパン	小麦粉、砂糖、油	きな粉		638 23.0
		じゃが芋 ^{いも} のスー ^に プ煮	じゃが芋、油	鶏肉、ベーコン	玉ねぎ、人参、コーン、 たもぎ茸	
		小松菜 ^{こまつな} とわかめのサラダ	砂糖、油	わかめ	小松菜、胡瓜、パプリカ	
22 火	○	旬 ^{しゅん} の献立(たけのこ・さわら) ～たけのこの食感 ^{しょっかん} と香り ^{かお} を感じながらいただきます。さわらは外 ^{そと} はカリッと、中 ^{なか} はふっくら ^な の竜田揚げ ^{りゅうでんあげ} で提供します。～				616 19.8
		たけのこ ^{ほん} ご飯	米、もち米、油、砂糖	昆布、鶏肉、油揚げ	人参、筍、さやえんどう	
		さわらの竜田揚げ ^{たつたあげ}	でん粉、油	さわら	生姜	
		高野豆腐 ^{こうやどうふ} のみそ汁 ^{しる}		高野豆腐、わかめ、みそ	えのき、大根、小松菜	
23 水	○	むぎ ^は 麦 ^{はん} ご飯	米、麦			570 23.6
		まーぼー ^{まーぼー} 豆腐 ^{どうふ}	油、砂糖、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	
		はるさめ ^{はるさめ} 春雨 ^{はるさめ} サラダ	春雨、油、砂糖		人参、胡瓜、もやし	
24 木	○	くろ ^{くろ} 黒 ^{くろ} パン	小麦粉、黒糖、ビート糖、 マーガリン、タピオカでん粉			595 18.4
		にくみそ ^{にくみそ} 肉味噌 ^{にくみそ} コロッケ	パン粉、小麦粉、でん粉、油、 砂糖、じゃが芋、マッシュポテト	豚肉、みそ	玉ねぎ、生姜	
		えーびー ^{えーびー} ー ^ー ABCスープ	マカロニ	ベーコン	セロリー、玉ねぎ、人参、 キャベツ	
25 金	○	むぎ ^は 麦 ^{はん} ご飯	米、麦			615 26.7
		ホキ ^あ の揚 ^に げ煮	でん粉、油、砂糖	ホキ		
		とんじる ^{とんじる} 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	
30 水	○	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 使用したカレーを提供します。オレンジゼリーは又々の特別パッケージです。～				581 17.9
			米、麦、じゃが芋、油、 小麦粉、砂糖	鶏肉、白花豆、豆乳、バター	玉ねぎ、人参、小松菜、 マッシュルーム	
		さいたまホワイトカレーライス	砂糖、油		キャベツ、胡瓜、コーン、 玉ねぎ	
		コーンサラダ	粉あめ		オレンジ、みかん	
		又々のオレンジゼリー				

☆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）	596
	たんぱく質（g）	22.8
	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