

4月 よていこんだてひょう

児童数

令和 8 年度

さいたま市立栄和小学校

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	○	進級祝い献立	もち米、米	小豆		612 25.0
		赤飯	ごま			
		ごま塩	でん粉、揚げ油	さつまいも	しょうが	
		さわらの竜田揚げ		油揚げ、みそ	ごぼう、たけのこ、にんじん、玉ねぎ、菜の花	
		春雨のみそ汁	砂糖、水あめ		さくらんぼ、レモン	
13 月	○	さくらゼリー	米			596 21.9
		白飯	砂糖、ごま	ひじき、かつお節		
		ひじきのふりかけ	じゃが芋、白滝、油、砂糖	豚肉	玉ねぎ、にんじん、いんげん	
		肉じゃが			小松菜、キャベツ、もやし	
14 火	○	おひたし	小麦粉			654 21.9
		地粉うどん	砂糖	油揚げ、鶏肉、わかめ	にんじん、ねぎ、しいたけ	
		きつねうどん	さつまいも、揚げ油、砂糖、ごま			
		太芋	ごま油	塩昆布	きゅうり、キャベツ、大根	
15 水	○	塩昆布和え	米、ごま油、油	焼き豚、鶏卵	にんじん、玉ねぎ、ピーマン	589 23.3
		卵入り炒飯	でん粉、砂糖、小麦粉、揚げ油	鶏肉、豚肉、ホタテ、大豆	玉ねぎ、しょうが、にんにく	
		揚げ焼き	ごま油、でん粉	わかめ、豆腐、ベーコン	にんじん、たけのこ、えのき、ねぎ	
		わかめスープ	米、油、砂糖	昆布、鶏肉、油揚げ	にんじん、さやえんどう	
16 木	○	こぎつね寿司	砂糖	さば	しょうが	575 25.9
		さばの照焼き			キャベツ、きゅうり、ゆかり	
		ゆかり和え				
17 金	○	1年生給食開始	小麦粉、砂糖			585 25.3
		ツイストパン	じゃが芋、油、米粉	鶏肉、ベーコン、白花豆、豆乳	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、アスパラガス、たまごだけ	
		春雨のクリーム煮	ごま油、砂糖	海藻ミックス	きゅうり、大根、コーン	
		海藻サラダ				
21 火	○	旬の献立(清見オレンジ)	米			597 23.5
		白飯	油、砂糖、ごま油、でん粉	豆腐、豚肉、みそ	玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、しいたけ	
		マーボー豆腐	春雨、ごま油、砂糖		にんじん、きゅうり、もやし	
		春雨サラダ			清見オレンジ	
22 水	○	清見オレンジ	米			642 21.5
		白飯	ごま	じゃこ、かつお節、青のり	ゆかり	
		手作りふりかけ	じゃが芋、揚げ油、砂糖、でん粉	豚肉、大豆、生揚げ	にんじん、枝豆	
		じゃが芋と生揚げのそぼろ煮		のり	小松菜、キャベツ、もやし	
23 木	○	磯香和え	小麦粉、砂糖、乳不使用マーガリン			602 20.4
		フラワーロール	じゃが芋、砂糖、油	ウインナー、大豆、ひよこ豆	玉ねぎ、にんじん、にんにく、トマト、マッシュルーム	
		ソーセージと豆のトマト煮	砂糖、油		キャベツ、きゅうり、コーン、玉ねぎ	
		コーンサラダ				
24 金	○	旬の献立(たけのこ)	米、もち米、油、砂糖	昆布、鶏肉、油揚げ	にんじん、たけのこ、枝豆	578 22.0
		たけのこご飯	小麦粉、でん粉、砂糖、揚げ油	きびなご、みそ	しょうが	
		きびなごサクサク揚げ	ごんじやく、じゃが芋、油	豆腐	ごぼう、にんじん、大根、ねぎ、しめじ	
		けんちん汁				
27 月	○	子どもパンスライス	小麦粉、砂糖			688 23.9
		キャベツメンチカツ	揚げ油、砂糖、油、米粉	鶏肉、豚肉	キャベツ、玉ねぎ	
		ポテトサラダ	じゃが芋、油、砂糖		にんじん、きゅうり、コーン、玉ねぎ	
		ヨーグルト		ヨーグルト		
28 火	○	九州地方の郷土料理	米、ごま油、油	鶏卵	高菜	589 24.3
		高菜めし	でん粉、揚げ油、砂糖	ホキ		
		ホキの甘辛ソースかけ	じゃが芋、でん粉、油		大根、にんじん、しいたけ、ねぎ、小松菜	
		せんだごぼし				
30 木	○	さいたま市民の日献立	米			580 18.7
		白飯	じゃが芋、油、小麦粉、乳不使用マーガリン、砂糖	鶏肉、白花生、豆乳	玉ねぎ、にんじん、スイスチャード、マッシュルーム	
		さいたま市産小松菜とわかめのサラダ	砂糖、ごま油	わかめ	小松菜、きゅうり、コーン	
		さいたま市産ピーズ入りゼリー	砂糖、水あめ		レモン、ピーズ	

☆食材等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

☆毎日、はしの用意をお願いします。