



4月 よていこんだてひょう



児童数

令和6年度
さいたま市立宮前小学校

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	(主食) おかず	赤色の仲間 血や肉になる	黄色の仲間 エネルギーとなる	緑の仲間 体の調子をととのえる	
10(水)			ツイストパン	豚肉 ベーコン チーズ	ツイストパン	たまねぎ にんじん にんにく	719
			ポークビーンズ	大豆	じゃがいも 三温糖 植物油	だいこん キャベツ こまつな コーン	29.5
			海藻サラダ	海藻	ごま油 三温糖 ごま		
			チョコクレープ		チョコクレープ		
11(木)			キムチチャーハン	焼き豚	精白米 ごま油	ねぎ コーン ピーマン キムチ	603
			甘辛じゃがいも		じゃがいも 三温糖 植物油		
			白菜スープ	ベーコン		にんじん はくさい たまねぎ こまつな	19.0
12(金)			麦ごはん		精白米 米粒麦		637
			揚げ出し豆腐の薬味ソース	豆腐	植物油 でんぷん 三温糖	にんにく しょうが ねぎ	
			切り干し大根の煮つけ		こんにゃく さつまあげ	にんじん しいたけ 切り干し大根 いんげん	23.1
			カレーふりかけ	ちりめんじゃこ		玉ねぎ にんにく	
15(月)			麦ごはん		精白米 米粒麦		571
			肉じゃが	豚肉	植物油 三温糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん いんげん しょうが	
			浅漬け		糸こんにゃく		
			のりの佃煮	のり	三温糖	キャベツ かぶ	19.5
16(火)			中華炊き込みご飯	豚肉	精白米 ごま油 三温糖	たけのこ にんじん しいたけ ピーマン	592
			肉しゅうまい	しゅうまい			
			わかめスープ	豆腐 鶏肉 わかめ	春雨 ごま	ねぎ にんじん	27.1
17(水)			麦ごはん		精白米 米粒麦		637
			生揚げのすき煮	生揚げ 豚肉	こんにゃく じゃがいも	にんじん 玉ねぎ	
			いそか和え	のり	植物油 三温糖	こまつな キャベツ もやし	25.4
18(木)			子どもパン		子どもパン		645
			鶏のから揚げ	鶏肉	植物油	しょうが	
			ポトフ	ベーコン	じゃがいも 植物油	かぶ にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリー	27.2
19(金)			チキンカレー(麦ごはん)	鶏肉 チーズ	精白米 じゃがいも 小麦粉 バター 植物油)	玉ねぎ にんじん にんにく セロリー しょうが トマト りんご	614
			小松菜とわかめのサラダ	わかめ	三温糖 植物油	こまつな キャベツ コーン	22.6
22(月)			わかめごはん	わかめ ちりめんじゃこ	精白米 ごま		582
			やさいのうま煮	鶏肉	こんにゃく じゃがいも 三温糖	ごぼう にんじん だいこん いんげん	
			おひたし			こまつな キャベツ もやし	20.1
23(火)			ハヤシライス(麦ごはん)	豚肉	精白米 米粒麦 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ セロリー しめじ	665
			コーンサラダ		生クリーム		
			ヨーグルト	ヨーグルト	植物油 三温糖	キャベツ だいこん コーン 玉ねぎ	20.7
24(水)			麦ごはん		精白米 米粒麦		573
			かしわのすき焼き	鶏肉 豆腐	植物油 三温糖	にんじん はくさい えのきたけ しめじ しらたき ねぎ	
			五色和え			こまつな キャベツ もやし にんじん コーン	25.7
25(木)			黒パン		黒パン		617
			春野菜のクリーム煮	鶏肉 牛乳 チーズ 白花豆 ベーコン	じゃがいも 小麦粉 バター 植物油	玉ねぎ にんじん アスパラガス キャベツ	
			ひじきのマリネ	ひじき ハム	植物油 三温糖	こまつな だいこん	22.0
26(金)			たけのこご飯	鶏肉 油揚げ	精白米 植物油 三温糖	たけのこ	606
			さわらの竜田揚げ	さわら	植物油		
			すまし汁	豆腐 かまぼこ		だいこん にんじん しめじ こまつな	26.5
30(火)			麦ごはん		精白米 米粒麦		606
			マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ	植物油 三温糖 でんぷん	玉ねぎ たけのこ にんじん しいたけ	
			もやしのナムル		ごま油 トウバンジャン ごま油 三温糖 ごま	にんにく しょうが ねぎ もやし キャベツ こまつな	26.9

献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

1年生の給食は、4月17日(水)からです。

平均栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)
	619	24.0