



4月 よていこんだてひょう



令和8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(金)			フラワーロール	鶏肉 ベーコン 牛乳	フラワーロール	アスパラガス 玉ねぎ にんじん	591
			春野菜のクリーム煮	チーズ 白花豆	じゃがいも 小麦粉 バター	キャベツ	
			ひじきのマリネ	ひじき ハム	植物油	大根 こまつな	
			清見オレンジ			清見オレンジ	21.7
13(月)			麦ごはん	豚肉	精白米 米粒麦	にんにく 大根 にんじん	549
			ピビンバ		三温糖 ごま油	もやし こまつな キムチ	
			わかめスープ	豆腐 鶏肉 わかめ	春雨 ごま	玉ねぎ にんじん	
14(火)			かしわめし	鶏肉 油揚げ	精白米 こんにゃく	にんじん しいたけ ごぼう	573
			さばの塩焼き	さば			
			みそ汁	わかめ みそ		こまつな 玉ねぎ ねぎ	
15(水)			にくうどん(地粉うどん)	豚肉 油揚げ なたと	地粉うどん	玉ねぎ にんじん ねぎ	583
			小魚入り大豆のしゃりしゃり揚げ	かえり煮干し 大豆	植物油 きび糖		
			磯香和え	のり		こまつな もやし キャベツ	
16(木)			麦ごはん	豚肉	精白米 米粒麦		624
			ハヤシライス		じゃがいも 植物油	にんじん 玉ねぎ セロリー しめじ	
			コーンサラダ		ハヤシルウ 生クリーム	トマト	
			ヨーグルト	ヨーグルト	植物油 三温糖	キャベツ 大根 コーン 玉ねぎ	20.7
17(金)			こどもパン	鶏肉	こどもパン		593
			鶏のから揚げ	豚肉	米粉 植物油	しょうが	
			ポトフ		植物油	大根 玉ねぎ にんじん キャベツ	
			グレーゼリー		ゼリー	セロリー	30.9
20(月)			わかめごはん	わかめ ちりめんじゃこ	精白米 ごま		560
			野菜のうま煮	鶏肉	じゃがいも こんにゃく	ごぼう 大根 にんじん	
			なめたけ和え		植物油 三温糖	いんげん	
						こまつな キャベツ もやし えのきたけ	19.7
21(火)			麦ごはん	豚肉 豆腐 みそ	精白米 米粒麦		581
			マーボー豆腐		植物油 三温糖 でん粉	玉ねぎ たけのこ にんじん しいたけ	
			中華サラダ		ごま油	にんにく しょうが ねぎ	
					三温糖 ごま油 ごま	こまつな キャベツ 大根	27.0
22(水)			キムチチャーハン	焼豚	精白米 植物油 ごま油	キムチ ねぎ コーン ピーマン	560
			甘辛じゃがいも		じゃがいも 植物油 三温糖		
			白菜スープ	ベーコン		にんじん 白菜 玉ねぎ こまつな	
							19.1
23(木)			ツイストパン	ベーコン 豚肉 大豆	ツイストパン		560
			ポークビーンズ	チーズ	じゃがいも 植物油 三温糖	玉ねぎ にんじん にんにく トマト	
			海藻サラダ	海藻	ごま油 三温糖 ごま	パジル	
						キャベツ こまつな 大根 コーン	25.8
24(金)			麦ごはん	豚肉	精白米 米粒麦		570
			肉じゃが		じゃがいも こんにゃく 植物油 三温糖	玉ねぎ にんじん いんげん しょうが	
			ごま酢和え		ごま 三温糖	こまつな キャベツ もやし	
			のりの佃煮	のり	三温糖		20.9
27(月)			たけのこご飯	鶏肉 油揚げ	精白米 植物油 三温糖	たけのこ	576
			鯖の竜田揚げ	鯖	植物油		
			すまし汁	豆腐 かまぼこ		大根 にんじん しめじ こまつな	
							25.7
28(火)			麦ごはん	豚肉 大豆	精白米 米粒麦		642
			大豆入りドライカレー		植物油	玉ねぎ にんじん ごぼう ピーマン	
			こんにゃくサラダ	わかめ	サラダこんにゃく 植物油 三温糖 ごま	干しぶどう にんにく しょうが トマト	
			いちごクレープ	クレープ		大根 こまつな コーン 玉ねぎ	23.3

※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(金)からです。

	平均栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)
		582	24.4