



4月 よていこんだてひょう



児童数

令和7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
	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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
10(木)			黒パン		黒パン		636
			ポークビーンズ	豚肉 ベーコン チーズ	じゃがいも 三温糖	たまねぎ にんじん にんにく	
			ひじきのマリネ	ひじき ハム	植物油 三温糖	トマト	
			おいわいいちごゼリー		ゼリー	こまつな だいこん	
11(金)			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	560
			甘辛じゃがいも		じゃがいも 三温糖 植物油		19.1
			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	
14(月)			麦ごはん		精白米 米粒麦		595
			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	25.4
			磯香和え	のり	植物油 三温糖	こまつな キャベツ もやし	
15(火)			ビビンバ(麦ごはん)	豚肉	精白米 米粒麦 ごま油	大根 にんじん にんにく こまつな	530
			わかめのスープ	わかめ 豆腐 鶏肉	三温糖	もやし キムチ	25.3
16(水)			肉うどん(地粉うどん)	豚肉 油揚げ なんと	地粉うどん 三温糖	玉ねぎ にんじん ねぎ	603
			小魚入り大豆のしゃりしゃり揚げ	大豆 かえり煮干し	植物油 きび糖 小麦粉		30.4
			ごま和え		ごま	こまつな キャベツ もやし	
17(木)			子どもパン		子どもパン		595
			鶏のから揚げ	鶏肉	植物油	しょうが	32.1
			ポトフ	豚肉	じゃがいも 植物油	だいこん にんじん 玉ねぎ キャベツ	
18(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	玉ねぎ にんじん にんにく セロリー	569
			こんにゃくサラダ	わかめ	バター 植物油	しょうが トマト りんご	20.5
21(月)			わかめごはん	わかめ ちりめんじゃこ	精白米 ごま		578
			やさいのうま煮	鶏肉	こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん いんげん	18.9
			春雨サラダ	春雨	三温糖 植物油 ごま	三温糖 ごま油 ごま	
22(火)			ツイストパン		ツイストパン		590
			春野菜のクリーム煮	鶏肉 牛乳 チーズ	じゃがいも 小麦粉 バター	玉ねぎ にんじん	22.7
			こまつなとわかめのサラダ	白花豆 ベーコン	植物油	アスパラガス キャベツ	
23(水)			かしわめし	鶏肉 油揚げ	三温糖 植物油 ごま	こまつな だいこん キャベツ コーン	528
			さわらの竜田揚げ	さわら	精白米 こんにゃく	にんじん ごぼう しいたけ	18.1
			みそ汁	わかめ みそ	植物油	こまつな 玉ねぎ ねぎ	
24(木)			麦ごはん		精白米 米粒麦		581
			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	27.4
			もやしのナムル		ごま油	にんにく しょうが ねぎ	
25(金)			麦ごはん		精白米 米粒麦		530
			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	20.1
			からし和え		糸こんにゃく	こまつな キャベツ もやし	
28(月)			ハヤシライス(麦ごはん)	豚肉	三温糖		624
			コーンサラダ		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	20.7
			ヨーグルト	ヨーグルト	生クリーム	トマト	
30(水)			たけのこご飯	鶏肉 油揚げ	植物油 三温糖	キャベツ だいこん コーン 玉ねぎ	694
			ブリの甘辛揚げ煮	ブリ		だいこん にんじん しめじ こまつな	22.8
			すまし汁	豆腐 かまぼこ			

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(木)からです。

	平均栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)
		587	23.5