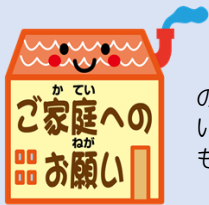


4月分予定献立表

日(曜) ☆1献立 -kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
10(金) ☆601 ◎22.0	牛乳	牛乳
	ツイストパン	ツイストパン(乳なし)
	はるやさいのクリームに	油 ベーコン 鶏肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム チキンガラスープ 白ワイン ジャガイモ チーズ 牛乳 白大豆ペースト 小麦粉 バター 油 食塩 白こしょう アスパラガス キャベツ
13(月) ☆596 ◎27.0	牛乳	牛乳
	むぎごはん	麦ごはん
	なまあげとぶたにくのみそに	油 しょうが 豚肉 たまねぎ にんじん たけのこ かつお節 砂糖 酒 しょうゆ 生揚げ 砂糖 しょうゆ 赤みそ ねぎ 青ピーマン
14(火) ☆605 ◎27.2	牛乳	牛乳
	おやこどん (むぎごはん)	鶏卵 鶏肉 たまねぎ にんじん 砂糖 しょうゆ みりん 食塩 でん粉 かつお節 グリンピース 麦ごはん
	だいずのしゃりしゃりあげ そくせきづけ	大豆 でん粉 油 砂糖 しょうゆ みりん キャベツ だいこん きゅうり 食塩
15(水) ☆591 ◎26.0	牛乳	牛乳
	ひじきごはん	米 強化米 しょうゆ 食塩 にんじん ひじき 鶏肉 油揚げ こんにゃく 干しいたけ 砂糖 しょうゆ みりん 油
	さばのぶなかぼし みそしる	さば 食塩 だいこん ジャガイモ キャベツ ちくわ しめじ わかめ かつお節 白みそ 赤みそ
16(木) ☆521 ◎22.6	牛乳	牛乳
	わふうスパゲティ	スパゲティ 油 にんにく ベーコン 豚肉 たまねぎ にんじん しいたけ しめじ しょうゆ 食塩 いか 白ワイン 青ピーマン
	じゃがいものフライ わかめサラダ	じゃがいも 油 食塩 白こしょう わかめ キャベツ きゅうり 食塩 コーン 砂糖 米酢 しょうゆ ごま油 食塩
17(金) ☆522 ◎19.3	牛乳	牛乳
	メロンパン	メロンパン(乳あり)
	しろはなまめのシチュー	鶏肉 ベーコン ジャガイモ たまねぎ にんじん マッシュルーム 白大豆ペースト グリンピース チーズ 油 小麦粉 バター 油 チキンガラスープ 食塩 白こしょう 牛乳
20(月) ☆619 ◎28.0	牛乳	牛乳
	こどもパン	子供パン(乳なし)
	ポークビーンズ	ベーコン 豚肉 大豆 たまねぎ にんじん にんにく ジャガイモ チキンガラスープ チーズ 油 砂糖 食塩 白こしょう トマトピューレ ケチャップ からし粉
21(火) ☆593 ◎27.4	牛乳	牛乳
	むぎごはん	麦ごはん
	マーボー豆腐	油 トウバンジャン にんにく しょうが 豚肉 紹興酒 たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ 砂糖 しょうゆ 赤みそ オイスターソース テンメンジャン にら ねぎ 豆腐 でん粉 ごま油
22(水) ☆530 ◎24.5	牛乳	牛乳
	コーンいりチャーハン	米 強化米 酒 食塩 しょうゆ チンタン にんじん ごま油 焼き豚 しょうゆ グリンピース コーン たまねぎ えび 酒 食塩 白こしょう
	きびなごカリカリフライ	きびなご 砂糖 しょうが 食塩 でん粉 米粉 玄米粉 油
23(木) ☆530 ◎21.2	牛乳	牛乳
	わかめむぎごはん	米 強化米 麦 酒 炊き込みわかめ
	にくじゃが	油 豚肉 たまねぎ にんじん しらたき じゃがいも かつお節 砂糖 酒 しょうゆ みりん さやえんどう
24(金) ☆608 ◎21.9	牛乳	牛乳
	はちみつパン	はちみつパン(乳なし)
	ポトフ	レバー入りフランク たまねぎ にんじん キャベツ ジャガイモ セロリー だいこん こまつな コンソメ 油 白ワイン 食塩 白こしょう ローリエ粉 チンタン マカロニ
かいそうサラダ	海藻ミックス	海藻ミックス だいこん きゅうり 食塩 コーン 砂糖
		しょうゆ 米酢 食塩 ごま油

日(曜) ☆I材料 -kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
27(月) ☆531 ◎25.6	牛乳	牛乳
	たけのこごはん	米 強化米 かつお節 しょうゆ 酒 食塩 たけのこ 鶏肉 油揚げ
	ほきのごまみそがけ	ほき かつお節 砂糖 食塩 しょうゆ
	おひたし	キャベツ 緑豆もやし こまつな しょうゆ
28(火) ☆592 ◎18.5	牛乳	牛乳
	さいたまホワイトカレー	鶏肉 たまねぎ にんじん じゃがいも サラダ油 白豆ペースト 牛乳 小麦粉 バター
	(キャロットライス)	サラダ油 チキンガラスープ 食塩 白こしょう カレー粉 クミン マッシュルーム スイスチャード
	こまつなとハムのサラダ	米 にんじん コーン 油 鶏肉 赤ピーマン 食塩 砂糖 白こしょう
	ぶどうゼリー	わかめ こまつな きゅうり ハム だいこん しょうゆ
	米酢 砂糖 ごま油	ぶどうゼリー
	★さいたま市民の日献立	



給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚、皮つきのくだものなど、食べるのにひと手間かかるものもあります。また、限られた時間の中で準備、会食、片付けを行います。食べ方が分からない場合もあるので、ご家庭で少し練習していただくと学校でもスムーズに給食時間が過ごせると思います。

