



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
12水	あかまいごはん		さわらのさいきょうやきごじる	ぎゅうにゅう、さわら、みそ、とりにく、だいず、とうふ	こめ、むぎ、あぶら、ごま、こんにやく、さとう	にんじん、だいこん、ねぎ	だし	600 kcal 29.4 g 19.1 g 2.9 g
13木	ごはん		かしわのすきやきもみうり	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、わかめ	こめ、しらたき、あぶら、さとう、ごま	にんじん、はくさい、えのきたけ、しめじ、ねぎ、きゅうり、キャベツ	酒、しょうゆ、かつおだし、塩、りんご酢	593 kcal 25.3 g 15.8 g 1.9 g
かしわのすきやきは、奈良県の郷土料理です。天神様の秋祭りに振舞う料理です。天神様の守護物が牛なので、牛肉のかわりに鶏肉（奈良県ではかしわという）で、すきやきを作るそうです。								
14金	ごはん いろいろやさいふりかけ		ピリからにくじゃがごますあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく	こめ、じゃがいも、しらたき、あぶら、さとう、ごま	にんじん、たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが、こまつな、キャベツ、かぼちゃ、だいこんは、あかしそ、きょうな、ひろしまな	しょうゆ、酒、コチュジャン、だし、りんご酢	601 kcal 23.1 g 12.9 g 2.2 g
17月	スパゲティパン		フライドポテト こまつな わかめのサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ	パン（小麦乳）、スパゲティ、あぶら、じゃがいも、さとう、ごまあぶら	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、トマト、こまつな、きゅうり、とうもろこし	トマトケチャップ、ウスターソース、ワイン、しょうゆ、塩、こしょう、りんご酢	691 kcal 25.1 g 21.1 g 2.4 g
18火	ごはん		マーボどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、みそ	こめ、あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら、はるさめ、ごま	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、きゅうり、キャベツ	チキンスープ、しょうゆ、酒、トウバンジャン、りんご酢、塩	647 kcal 27.4 g 18.7 g 2.0 g
19水	1年生給食開始 ごはん のりふりかけ		ハンバーグのケチャップにポテトサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく	こめ、さとう、でんぶん、じゃがいも、エッグケア、パンこ	トマト、きゅうり、にんじん、とうもろこし、たまねぎ	のり、かつお節、トマトケチャップ、ウスターソース、チキンスープ、塩、こしょう	681 kcal 21.8 g 23.2 g 1.5 g
20木	メキシカンライス		メンチカツ しろいんげんまめと やさいのスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、ベーコン、しろいんげんまめ	こめ、むぎ、オリーブあぶら、あぶら、じゃがいも	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、トマト、ピーマン、きいろピーマン、にんじん、キャベツ、しょうが、にんにく	チキンスープ、塩、トマトケチャップ、こしょう、パプリカ、チリパウダー、中濃ソース、しょうゆ	673 kcal 27.2 g 27.5 g 2.5 g
メキシカンライス（メキシコ）メキシコ料理で、よく使用されているとうがらしを使った料理です。								
21金	ごはん かみかみ ドライカレー		くきわかめのサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、くきわかめ	こめ、こむぎこ、あぶら、ごまあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ほしぶどう、にんにく、しょうが、ごぼう、きゅうり、キャベツ、みかん	トマトピューレ、ウスターソース、カレー粉、ベイリーフ、ナツメグ、塩、こしょう、チキンスープ、しょうゆ、りんご酢	686 kcal 26.7 g 17.6 g 1.9 g
24月	わかめうどん （じごなうどん）		だいずといもの あおのりふうみ	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、わかめ、だいず、あおさ	うどん、さとう、こむぎこ、じゃがいも、あぶら	にんじん、たけのこ、ねぎ、しいたけ	塩、みりん、酒、しょうゆ、だし、こしょう	584 kcal 24.6 g 17.1 g 2.7 g
25火	ごはん		じゃがいもの にくみそソース ピリからあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、しいたけ、さやいんげん、だいこん、きゅうり	酒、しょうゆ、みりん、だし、りんご酢、トウバンジャン	604 kcal 21.6 g 12.3 g 1.9 g
26水	たけのこごはん		あじのたつたあげ いそかあえ ミニデザート オレンジヌウ	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、あじ、のり	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん	たけのこ、こまつな、キャベツ、しょうが、オレンジ	酒、塩、しょうゆ、みりん	572 kcal 23.4 g 18.8 g 1.9 g
さいたま市民の日（5月1日）献立です。ごはんには馬宮地区のさいたま市米、いそかあえに緑区の小松菜を使います。								
27木	ごはん ソイドんのぐ		とんじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン、だいず、とうふ、みそ	こめ、あぶら、さとう、こんにやく	あかピーマン、ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな、ねぎ	しょうゆ、みりん、カレールウ、だし	657 kcal 30.8 g 17.9 g 2.6 g
28金	ライスボール		とうふのスープに ひじきサラダ	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、ほたてかいばしら、ひじき	パン（小麦乳 マーガリン）、あぶら、でんぶん、さとう	たまねぎ、にんじん、こまつな、だいこん、きゅうり、キャベツ	チキンスープ、塩、こしょう、しょうゆ、みりん、りんご酢	535 kcal 23.9 g 21.2 g 2.2 g

☆天候等による食材配達の都合により、献立が変更することがあります。あらかじめ、ご了承ください。

学校給食摂取基準 エネルギー650Kcal たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%

今月の平均栄養量 エネルギー625kcal たんぱく質 摂取エネルギーの16.3%

☆1年生の給食は19日からです。

☆給食を用意するときは衛生に気を付けて行います。いつも清潔な身支度をお願いします。

☆「はし」は献立に応じて家庭よりお持ちください。持ち帰ったおはしはきれいに洗って、いつも清潔にしてください。

☆給食を食べる時は、机に「ナプキン」を敷きます。こちらも常に清潔なものをご用意ください。



