



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
								Kcal
10 水	進級祝い献立 せきはん ごましお		さわらのたつたあげ はるやさいのみそする いちごゼリー	牛乳 あずき さわら 豆腐 みそ	米 ごま 油 でん粉 じゃがいも 砂糖	しょうが にんじん さやえんどう かぶ ねぎ いちご果汁	食塩 自然だし しょうゆ 酒	613
								kcal
11 木	ツイストパン		まめとソーセージの トマトに わかめサラダ きよみオレンジ(柑橘類)	牛乳 ウインナー 大豆 ひよこ豆 わかめ	ツイストパン(小麦・乳) じゃがいも 砂糖 油 ごま油	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト(缶) きゅうり キャベツ コーン きよみオレンジ	チキンガラスープ トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 食塩 赤ワイン しょうゆ りんご酢 しょうゆ	611
								kcal
12 金	きつねどん (ごはん)		おひたし	牛乳 たまご 油揚げ	米 砂糖 でん粉	たまねぎ さやいんげん ほししいたけ こまつな キャベツ	自然だし しょうゆ みりん 食塩 酒 和風だし	576
								kcal
15 月	ごはん		ねぎしおにくじゃが ピリからあえ	牛乳 豚肉	米 油 じゃがいも しらたき 砂糖 ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こねぎ だいこん きゅうり	酒 みりん 食塩 自然だし しょうゆ りんご酢 トウバンジャン	576
								kcal
16 火	熊本県の献立 びりんめし		いわしの カリカリフライ せんだごじる	牛乳 鶏肉 豆腐 いわし かまぼこ	米 麦 油 砂糖 でん粉 じゃがいも	きりぼしだいこん ごぼう にんじん だいこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ こまつな	和風だし 食塩 うすくちしょうゆ 酒 しょうゆ みりん 自然だし	622
								kcal
「びりんめし」と「せんだご汁」は、熊本県の郷土料理です。「びりんめし」は、絞豆腐を油で炒める時の音が「びりんびりん」と聞こえることから、この名前がついたそうです。「せんだご汁」は、さつまいもやじゃがいもを原料とした団子(だご)と、季節の野菜や肉等を入れて作る汁物です。								
17 水	1年生給食開始 フラワーロール (乳不使用)		じゃがいもの クリームに コーンサラダ	牛乳(飲用・調理用) 鶏肉 チーズ 白花豆	フラワーロール(小麦) じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	食塩 しょうゆ ローリエ粉 チキンガラスープ りんご酢	577
								kcal
18 木	ごはん		マーボー豆腐 はるさめサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	チキンガラスープ しょうゆ 酒 トウバンジャン りんご酢 食塩	583
								kcal
19 金	ごはん		ホキの やくみソースかけ ごじる	牛乳 ホキ 鶏肉 大豆 豆腐 みそ	米 でん粉 油 砂糖 こんにゃく	ねぎ にんにく しょうが にんじん だいこん こまつな	しょうゆ りんご酢 自然だし	601
								kcal
22 月	ソイどん (ごはん)		けんちんじる	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン 豆腐	米 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ピーマン だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ	みりん しょうゆ カレーフレーク(乳不使用) 自然だし 食塩	586
								kcal
23 火	ナポリタン		フライドポテト グリーンサラダ	牛乳 豚肉	スパゲティ オリーブ油 油 じゃがいも 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり アスパラガス	食塩 白ワイン トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ りんご酢	584
								kcal
24 水	ごはん のりふりかけ		にくどうふ ごますあえ	牛乳 のり 豚肉 豆腐	米 しらたき 油 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ こまつな キャベツ	みりん しょうゆ 酒 かつお節 りんご酢	590
								kcal
25 木	セルフホットドック (コッペパン スライス)		(フルーツ) じゃがいものスープに カラマンダリン(柑橘類)	牛乳 フランクフルト 鶏肉 ベーコン	コッペパン(小麦・乳) じゃがいも 油	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ カラマンダリン	トマトケチャップ 中濃ソース 白ワイン ローリエ粉 チキンガラスープ 食塩 しょうゆ	603
								kcal
26 金	たけのこごはん		さばのしおやき いそかあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ さば のり	米 麦 油 砂糖	たけのこ にんじん さやえんどう こまつな キャベツ	酒 食塩 しょうゆ みりん	601
								kcal
30 月	さいたま市民の日給食 ハヤシライス (地場産米)		こまつなと わかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 わかめ ヨーグルト	米 麦 油 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな きゅうり コーン	赤ワイン バイタン デミグラスソース トマトピューレ ハヤシフレーク(乳不使用) ウスターソース しょうゆ りんご酢	635
								kcal
5月1日は「さいたま市民の日」です。市内産農産物を献立にたくさん取り入れました。地元でとれた農産物をお楽しみください。 「ハヤシライス」…米(西区馬宮産)、玉ねぎ(緑区産) 「小松菜とわかめのサラダ」…小松菜(緑区産)								

☆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。

保護者の皆様へ



学校給食摂取基準	650	Kcal
	13~20	%
今月の平均栄養量	597	Kcal
	16	%

給食を用意する時は、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。
衛生管理の観点から、給食の時間はマスクを着用します。毎日マスクの準備をお願いします。

「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、清潔にしてください。

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