

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 たんぱく質 g
進級お祝い献立								
10 木	せきはん ごましお		さわらのたつたあげ はるやさいのみそしる 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 いちごビュレ	606 kcal 21.9 g
11 金	くろパン		まめとソーセージの トマトに ひじきのサラダ	牛乳 ウィンナー 大豆 ひよこ豆 ひじき	黒パン(小麦) じゃがいも 砂糖 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 だいこん	チキンガラスープ トマトビュレ 食塩 トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン こしょう しょうゆ みりん りんご酢	602 kcal 20.8 g
14 月	ごはん のりふりかけ		にくどうふ ごまダレサラダ	牛乳 のり 豚肉 豆腐	米 しらたき 油 砂糖 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ	みりん 酒 しょうゆ かつお節 りんご酢	571 kcal 24.1 g
熊本県の献立								
15 火	ぶりんめし		きびなごの カリカリフライ せんだごじる	牛乳 鶏肉 豆腐 きびなご かまぼこ	米 麦 油 砂糖 じゃがいも 玄米粉 でん粉	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	597 kcal 20.3 g
「ぶりんめし」と「せんだご汁」は、熊本県の郷土料理です。「ぶりんめし」は、絞豆腐を油で炒める時の音が、「ぶりんぶりん」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、じゃが芋を原料とした団子(だご)と、季節の野菜などを入れた汁物です。								
16 水	ソイどん (ごはん)		けんちんじる きよみオレンジ	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 油	ピーマン だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ きよみオレンジ	みりん しょうゆ カレーフレーク(乳不使用) 自然だし 食塩	595 kcal 23.4 g
1年生給食開始								
17 木	フラワーロール		クリームシチュー こまつなと わかめのサラダ	牛乳(飲用・調理用) 鶏肉 白豆 チーズ わかめ	フラワーロール(小麦) じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん こまつな きゅうり コーン	食塩 こしょう ローリエ粉 チキンガラスープ しょうゆ りんご酢	571 kcal 22.5 g
18 金	ごはん		マーボーどうふ 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	584 kcal 24.9 g
21 月	わかめごはん		じゃがいものそぼろに ごますあえ	牛乳 わかめ 鶏肉 大豆	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま	たまねぎ にんじん しょうが さやえんどう こまつな キャベツ	かつお節 しょうゆ みりん りんご酢	608 kcal 26.2 g
22 火	ハヤシライス (ごはん)		(ハヤシシチュー) ポテトサラダ	牛乳 豚肉	米 砂糖 油 じゃがいも マヨネーズ(卵不使用)	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト(缶) きゅうり にんじん コーン	チキンガラスープ デミグラスソース トマトビュレ ハヤシフレーク(乳不使用) ウスターソース 食塩	601 kcal 20.7 g
23 水	たまごどん (ごはん)		こまつなあえ カラマンダリン(柑橘類)	牛乳 たまご 鶏肉 ツナ	米 砂糖 でん粉	たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース こまつな キャベツ コーン カラマンダリン	しょうゆ みりん かつお節 食塩	577 kcal 24.1 g
24 木	ごはん		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 かつお節 しょうゆ トウバンジャン りんご酢	580 kcal 21.2 g
25 金	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 じゃがいも 油 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 トマトビュレ トマトケチャップ ウスターソース こしょう りんご酢	584 kcal 21.0 g
さいたま市民の日給食								
28 月	たけのこごはん		ホキの しんたまねぎソースかけ こまつなのいそかあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ ホキ のり	米 油 砂糖 でん粉	たけのこ にんじん さやえんどう にんにく たまねぎ こまつな キャベツ	酒 食塩 しょうゆ みりん りんご酢	586 kcal 24.7 g
5月1日の「さいたま市民の日」にちなんで、市内産の農産物を取り入れた給食です。食を支える方々へ感謝の気持ちを持ちながら、地元でとれた農産物をおいしくいただきます。 「ホキの新玉ねぎソースかけ」・・・玉ねぎ(緑区産) 「小松菜の磯香和え」・・・小松菜(緑区産)								
30 水	こどもパン スライス		ハンバーグの ケチャップに じゃがいものスープに ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン ヨーグルト	子供パン(小麦・乳) 砂糖 でん粉 じゃがいも 油	トマト(缶) たまねぎ にんじん セロリ キャベツ	トマトケチャップ ウスターソース チキンガラスープ 白ワイン ローリエ粉 食塩 こしょう	649 kcal 29.3 g
学校給食摂取基準								650 kcal 13~20 %
保護者の皆様へ								594 kcal 16 %
今月の平均栄養量								

☆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

給食を停止する時は、届出日を起算日として、6日後から連続して6日以上欠食する場合に適用となります。給食を再開する場合も6日前にご連絡ください。給食を停止・再開する時は、「学校給食喫食内容変更届」の提出が必要となります。給食を停止する場合は、担任までお早めに連絡をお願いいたします。

給食を準備する時は、衛生に気をつけて行います。給食着やナプキン、ハンカチ、はし(必要に応じて持参)などは、清潔なものをご用意ください。

衛生管理の観点から、給食の時間はマスクを使用します。毎日、マスクの準備をお願いします。

