



【家庭数】

平成31年 4月 学校給食予定献立表

さいたま市立大宮東小学校

日(曜)	献立名		主な食品とその働き			調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			(黄) おもにエネルギーのもとになる	(赤) おもに体をつくるもとになる	(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		
10 (水)	主食	赤飯 ごま塩	こめ ごま	あずき		しお	609 23.9
	おかず	メバルの竜田揚げ けんちん汁	でんぷん あぶら じゃがいも あぶら	メバル とうふ	しょうが だいこん にんじん ごぼう ながねぎ えのきたけ こんにゃく	しょうゆ みりん だし しょうゆ しお	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう			
11 (木)	主食	麦ご飯	こめ おおむぎ				666 27.2
	おかず	揚げ餃子 八宝菜	でんぷん ごまあぶら さとう こむぎこ でんぷん あぶら	ぶたにく ぶたにく えび いか うすらのたまご	キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが しょうが にんじん たまねぎ キャベツ だいこん ほししいたけ チンゲンサイ	しょうゆ しお こしょう しょうゆ さけ しお チキンスープ こしょう	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう			
12 (金)	主食	ソフトフランスパン	こむぎこ ショートニング さとう			しお	604 20.8
	おかず	りんごジャム ツナとトマトのスパゲッティ (ツナ) コーンサラダ	みずあめ さとう スパゲッティ オリーブオイル (あぶら) あぶら さんおんとう	ツナ チーズ (まぐろ)	りんご たまねぎ にんにく ホールトマト パセリ キャベツ あかピーマン ホールコーン きゅうり	ケチャップ しお こしょう (しお) しお す こしょう	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう			
15 (月)	主食	大豆入りひじきご飯	こめ さんおんとう あぶら	だいず ひじき とりにく あぶらあげ	にんじん こんにゃく ほししいたけ	さけ しょうゆ みりん しお	643 24.1
	おかず	ししゃもフライ 根菜汁	パンこ こむぎこ だいずこ でんぷん あぶら じゃがいも あぶら	ししゃも ぶたにく	ながねぎ ごぼう にんじん だいこん れんこん こまつな	しお だし さけ しょうゆ しお	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう			
16 (火)	主食	麦ご飯	こめ おおむぎ				647 22.1
	おかず	みそカツ キャベツのレモン和え 八杯汁	パンこ こむぎこ でんぷん あぶら さんおんとう じゃがいも あぶら	ぶたにく だいずたんぱく とうふ あぶらあげ	キャベツ にんじん レモンかじゅう にんじん こんにゃく ごぼう ほししいたけ ながねぎ	しお こしょう しお だし	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう			
17 (水)	主食	ツイストパン	こむぎこ ショートニング さとう	だっしふんにゅう		しお	593 22.4
	おかず	ミートボールと野菜のスープ煮 (ミートボール) ツナサラダ (ツナ)	じゃがいも あぶら (あぶら さとう) あぶら さんおんとう (あぶら)	ミートボール (ぶたにく とりにく だいずたんぱく) ツナ (まぐろ)	はくさい にんじん たまねぎ もやし (たまねぎ しょうが にんにく) きゅうり キャベツ にんじん	しお こしょう しょうゆ チキンスープ (しお) す しお こしょう しょうゆ (しお)	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう			
18 (木)	主食	麦ご飯	こめ おおむぎ				607 25
	おかず	マーボー豆腐 中華和え	さんおんとう あぶら でんぷん ごまあぶら ごまあぶら さんおんとう ごま	とうふ ぶたにく みそ わかめ	たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ にんにく しょうが ほししいたけ もやし きゅうり だいこん	トウバンジャン さけ チキンスープ しょうゆ しょうゆ す	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう			
19 (金)	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <p>毎月19日は「食育の日」です。はしで食べる和食献立を実施します。 「馬宮のご飯」・・・さいたま市西区でとれたお米です。給食室で炊いた、炊きたての白飯です。</p> </div>						
	主食	馬宮のご飯	こめ				674 25.9
	おかず	さばの薬味ソースかけ 豚汁 清見オレンジ	でんぷん あぶら さんおんとう じゃがいも あぶら	さば ぶたにく とうふ みそ	ながねぎ にんにく しょうが にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ こまつな	しょうゆ す だし	
牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう				
22 (月)	主食	麦ご飯	こめ おおむぎ				655 21.7
	おかず	ポークカレー カリカリ大豆サラダ	じゃがいも あぶら こむぎこ バター あぶら さんおんとう	ぶたにく チーズ だっしふんにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん アップルソース ホールトマト	カレーチキンスープ ウスターソース ローリエ クロブ しお しょうゆ す しょうゆ しお こしょう	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう			
23 (火)	主食	三色混ぜご飯 (炒りたまご)	こめ あぶら (でんぷん さとう あぶら)	いりたまご ぶたにく (たまご)	しょうが えだまめ	さけ チキンスープ しお しょうゆ (しお)	633 29.5
	おかず	いかの唐揚げ 豆腐スープ	でんぷん あぶら あぶら でんぷん	いか とうふ とりにく あさり	たまねぎ にんじん かぶ	チキンスープ しお こしょう しょうゆ	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう			
24 (水)	主食	麦ご飯	こめ おおむぎ				602 22.2
	おかず	肉じゃが 海藻サラダ	じゃがいも あぶら さんおんとう さんおんとう あぶら	ぶたにく なまあげ かいそうミックス	たまねぎ にんじん こんにゃく きゅうり キャベツ にんじん ホールコーン	さけ しょうゆ みりん しお しょうゆ す	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう			
25 (木)	主食	はちみつパン	こむぎこ はちみつ ショートニング さとう	だっしふんにゅう		しお	627 21.8
	おかず	春野菜のクリーム煮 (ベーコン) 小松菜とわかめのサラダ	じゃがいも あぶら こむぎこ バター (さとう) さんおんとう あぶら	とりにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう しろはなまめ (ぶたにく)	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ	しお こしょう チキンスープ (しお)	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう			
26 (金)	主食	たけのこご飯	こめ さんおんとう あぶら	あぶらあげ とりにく	たけのこ	さけ しお しょうゆ みりん だし	586 27.8
	おかず	あじの竜田揚げ かき玉汁	でんぷん でんぷん	あじ しょうが たまご	こまつな にんじん たまねぎ ながねぎ	しょうゆ さけ みりん しょうゆ しお だし	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう			

学校給食摂取基準

エネルギー 650kcal

たんぱく質 21~33g

今月の平均栄養量

エネルギー 627kcal

たんぱく質 24.2g

*加工食品については、主な原材料および省令で義務付けられているアレルギー物質等を表示しています。(※キャリーオーバー等を除く)

※キャリーオーバーとは、使用する原材料に含まれている食品添加物で、最終製品には残るが、その中では効果を発揮しないもの