


















令和6年4月給食予定献立表

さいたま市立与野南中学校

日	牛乳	献立	体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群		その他調味料等	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
※入学・進級おめでとう献立※												
10(水)		赤飯(ごましお) さけのおろしソース なめたけ和え お祝いすまし汁	さけ 豆腐 なると ささげ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	だいこん 長ねぎ もやし えのき茸 たけのこ キャベツ しめじ	米 でん粉	油 ごま	かつおだし	710	32.9	
11(木)		五目チャーハン いわしかりかりフライ2コ ワンタンスープ ヨーグルト	鶏肉 焼き豚 卵 いわし	牛乳 ヨーグルト	にら にんじん ピーマン	しいたけ たけのこ たまねぎ もやし	米 麦 ワンタン	油 ごま油	豚ガラスープ 鶏ガラスープ	747	30.2	
12(金)		桜区榎本さんのぴかぴかごはん 鉄火みそ 肉じゃが ごまおかか和え	豚肉 大豆 かつお節	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	もやし たまねぎ キャベツ	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 ごま ごま油	かつおだし みそ 昆布茶	791	32.6	
15(月)		西区馬宮ぴかぴかごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ	豆腐 豚肉 大豆	牛乳	にら にんじん	たけのこ しいたけ もやし にんにく きゅうり たまねぎ しょうが 長ねぎ キャベツ	米 砂糖 はるさめ でん粉	油 ごま ごま油	ナンブラー みそ 豆板醤 中華ストック	747	31.7	
16(火)		わかめごはん 千草焼き うま塩キャベツ みそけんちん汁	鶏肉 卵 豆腐 油揚げ	牛乳 のり じゃこ わかめ	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ だいこん にんにく ごぼう キャベツ 長ねぎ きゅうり	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま ごま油	かつおだし みそ 昆布茶	717	28.7	
17(水)		ハニートースト ポークビーンズ パインサラダ 清見オレンジ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ 清見オレンジ パイン缶	食パン じゃがいも はちみつ 砂糖	油 バター	豚ガラスープ トマトジュース トマトピューレ トマトケチャップ	825	34.0	
18(木)		岩槻ぴかぴかごはん(彩のきずな) さばのヤンニョムカンジャンかけ 中華こんにゃくサラダ トックスープ	さば 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが 長ねぎ きゅうり だいこん たまねぎ キャベツ	米 砂糖 トック こんにゃく でん粉	油 ごま油 ごま	中華ストック 鶏ガラスープ レッドペッパー	821	29.5	
19(金)		春野菜のクリームスパゲッティ バジルポテト ひじきのマリネ カラマンダリン	鶏肉 ベーコン 白花豆	牛乳 チーズ ひじき	にんじん こまつな	だいこん たけのこ アスパラガス キャベツ グリーンピース たまねぎ カラマンダリン	スパゲッティ じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター オリーブ油	バジル コンソメ スープストック	782	29.8	
22(月)		卵丼(麦ごはん) 大豆と小魚とナッツのから揚げ 磯香和え 河内晩柑	大豆 卵	牛乳 のり かえり煮干し	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ もやし グリーンピース 長ねぎ キャベツ 河内晩柑	米 麦 砂糖 焼き麩 でん粉	アーモンド 油 ごま	かつおだし	795	33.6	
23(火)		2色揚げパン(ココアミルク・きなこ) じゃがいもといんげん豆の洋風煮 イタリアンサラダ	鶏肉 白いんげん豆 きな粉	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん パセリ パプリカ	たまねぎ コーン アスパラガス キャベツ きゅうり エリンギ	パン 砂糖 じゃがいも ココア	油 オリーブ油 ココア	バジル 鶏ガラスープ コンソメ	819	30.7	
24(水)		たけのこごはん さわらの竜田揚げ ごまみそ和え けんちん汁	さわら 豆腐 油揚げ	牛乳	こまつな ほうれんそう にんじん	ごぼう しょうが たけのこ だいこん キャベツ もやし 長ねぎ	米 でん粉 こんにゃく じゃがいも 砂糖 米粉	油 ごま	かつおだし 和風だし みそ	751	32.3	
世界味めぐり「南アフリカ」												
25(木)		イエローライス ポポティ 野菜スープ ミルクタルト 	牛肉 豚肉 ベーコン 卵	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ コーン しょうが レモン果汁 干しぶどう	米 麦 パン粉 じゃがいも タルトカップ 小麦粉	油 バター	ターメリック 鶏ガラスープ コンソメ カレー粉 シナモン	830	32.8	
日本味めぐり「大阪府」												
26(金)		関西風きつねうどん (地粉うどん)  お好み揚げ からし和え	えび いか 油揚げ 卵 鶏肉 かつお節	牛乳 わかめ あおのり 昆布	にんじん こまつな	キャベツ もやし 紅しょうが 長ねぎ しいたけ	地粉うどん 小麦粉 砂糖 やまといも	油	かつおだし からし粉 お好みソース	844	34.6	
「さいたま市民の日」献立												
30(火)		中央区バラ色カレー (西区原田さんのぴかぴかごはん) 緑区若谷さんの小松菜サラダ 緑区ブルーベリーチーズパイ 	鶏肉 ひよこ豆	牛乳 わかめ クリームチーズ	こまつな トマト にんじん	にんにく しょうが きゅうり コーン たまねぎ レモン果汁 ブルーベリー	米 砂糖 じゃがいも ピーツ 小麦粉 パイ生地	油 ごま油 ごま	デミソース カレー粉 パプリカ粉 鶏ガラスープ ウスターソース	897	27.2	
<ul style="list-style-type: none"> 都合により、予告なく献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。 加工食品の食材料や、食材の産地等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。 「油」はなたね油です。「その他調味料」に含まれる次の食品については記載を省略しています。(食塩 こしょう しょうゆ 酢 本みりん 清酒 ワイン 強化米) その日の給食を学校Webページでご覧になれます。 										平均 栄養量	791	31.5