

令和7年度 4月分学校給食予定献立表

さいたま市立辻小学校



日	曜	こ ん だ て			あ か	き	み ど り	栄養価
		主 食	牛乳	お か ず	血・骨・肉になる 食べもの	働く力・体温になる 食べもの	体の調子をととのえる 食べもの	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
10	木	わかめごはん	牛乳	さわらのさいきょうやき はるやさいのみそしる さくらゼリー	牛乳 さわら とうふ わかめ あぶらあげ	こめ むぎ あぶら こま じゃがいも こんにゃく ゼリー	しょうが にんにく キャベツ こまつな さやえんどう たまねぎ さくらんぼ レモン	577 24.7
11	金	むぎごはん	牛乳	とうふのおとしあげ かきたまじる ごますあえ	牛乳 とうふ ひじき たまご	こめ むぎ あぶら でんぶ さとう こま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	596 25.0
14	月	ハニートースト	牛乳	まめとソーセージのトマトに コールスローサラダ	牛乳 ウィンナー ひよこまめ	こむぎこ マーガリン グラニューとう メープ ルシロップ じゃがいも さんおんと う あぶら	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルー ム トマト パセリ キャベツ あかピーマン コーン	621 20.0
15	火	キムタクどん (むぎごはん)	牛乳	いかのガーリックやき ごもくスープ	牛乳 ふたにく とりにく とうふ むらさきイカ	こめ むぎ あぶら こまあぶら さとう でんぶ	はくさい しょうが だいこん にんにく ねぎ ししだけ にんにく	563 31.8
16	水	えびピラフ	牛乳	ホキのこうそうフライ ミネストローネ	牛乳 えび あさり ホキ ベーコン しろういげんまめ	こめ バター オリーブオイル じゃがいも マカロニ あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム あおピーマン たまねぎ キャベツ にんにく にんにく トマト	578 23.4
17	木	こどもパン	牛乳	ポテトのミートソースあえ コーンサラダ	牛乳 ふたにく だいず	こむぎこ じゃがいも あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルー ム トマト グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	564 23.5
18	金	むぎごはん	牛乳	にくどうふ いそかあえ かわちばんかん	牛乳 ふたにく とうふ のり	こめ むぎ あぶら しらだき さとう	たまねぎ にんにく ねぎ こまつな キャベツ もやし かわちばんかん	559 25.6
21	月	おおいだのとりめし	牛乳	ぎょうつげ なめたけあえ	牛乳 とりにく たら	こめ あぶら さとう はくろきこ パンこ	ごぼう たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし にんにく えのきたけ	633 27.0
22	火	むぎごはん	牛乳	さばのだししょうゆやき とんじる ごしょくあえ	牛乳 とうふ ふたにく さば	こめ むぎ あぶら こんにゃく じゃがいも さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな もやし キャベツ とうもろこし	613 25.4
23	水	むぎごはん	牛乳	おやこに こんにゃくサラダ しゅわしゅわはちみつレモンゼリー	牛乳 ふたにく たまご なまあげ	こめ むぎ あぶら さとう こんにゃく こまあぶら かんてん はちみつ	たまねぎ にんじん さやえんどう きゅうり もやし ねぎ にんにく レモン	610 24.0
24	木	ぎょうざどん (むぎごはん)	牛乳	きびなごフライ ねぎじゃこナムル	牛乳 ふたにく きびなご ちりめんじゃこ	こめ むぎ あぶら こまあぶら さとう でんぶ ちりめんじゃこ	だけのこ にんにく しょうが にら キャベツ ねぎ にんじん もやし きゅうり	626 27.7
25	金	くろパン	牛乳	じゃがいものスープに かいそうサラダ	牛乳 とりにく ベーコン わかめ こんぶ くきわかめ	こむぎこ こくとう じゃがいも あぶら さとう こまあぶら	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ マッシュルーム きゅう り とうもろこし	527 21.0
28	月	★さいたま おまい わんの 給食 ★ はるのかおりうどん	牛乳	ツナあえ ★わかやさんのこまつなむしパン	牛乳 ふたにく あぶらあげ なると ツナ たまご とうりゅう ハム チーズ	こむぎこ さとう あぶら	にんじん ねぎ えのきたけ わらび ふなしめじ なめこ ししだけ キャベツ とうもろこし こまつな	613 25.9
30	水	★さいたまホワイトカレー (ターメリックライス)	牛乳	★わかやさんのこまつなと わかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 とりにく しらはなまめ わかめ ヨーグルト	こめ あぶら バター じゃがいも こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん スイスチャード マッシュルーム こまつな きゅうり とうもろこし	601 22.2

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。エネルギー650kcal・たんぱく質27.0g(22～32g)が基準となっています。

《おねがい》箸には油性ペン等で必ず名前をつけてください。 箸をなくした時は、給食室にも声をかけてみてください♪

マークの日は、さいたま市緑区でつくられた、おいしいこまつな・たまねぎを使用します♪

🌸ご入学・ご進級おめでとうございます🌸

いよいよ新学期が始まりました。今年度も辻小学校のみなさんが、毎日元気に笑顔で
過ごせるように、給食を通して健康な体づくりのお手伝いをしていきたいと思ひます。
1年生の給食は4月17日(木)から始まります。
初めての学校生活ですが、勉強や運動に元気いっぱい取り組んでください。
給食もクラスのお友達と一緒に、楽しく食べてもらえると嬉しいです。

☆給食室スタッフ紹介☆

心をこめて安全でおいしい給食づくりに取り組みます。
よろしくお願ひします。
・栄養教諭 1名
・調理員 10名
(調理業務は民間委託で、
ハーベストネクスツ(株)の調理員さんが作ります。)