



令和7年度 4月分 予定給食献立表

さいたま市立上里小学校

日 (曜)	献立名			主な食品			栄養価
	主食	牛乳	おかず	赤の食べもの	黄色の食べもの	緑の食べもの	エネルギー (kcal)
				血・肉・骨になる	力・熱になる	体の調子を整える	たんぱく質 (g)
10 (木)	チキンカレー (むぎごはん)		こんにゃくサラダ ヨーグルト	とりにく チーズ わかめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら バター こむぎこ じゃがいも さとう こんにゃく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり だいこん とうもろこし	642 21.5
11 (金)	いわつきの ごはん		なまあげとぶたにくの みそに いそかあえ	なまあげ ぶたにく かつおぶし のり ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら	こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ たまねぎ しょうが ビーマン キャベツ	592 24.7
14 (月)	むぎごはん		ホキの ヤンニョムカジャンがけ トックスープ	ホキ とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら トック	しょうが にんにく ねぎ こまつな たまねぎ にんじん	548 23.6
15 (火)	むぎごはん		ぎょうざ はっぼうさい はるさめサラダ	ぶたにく えび ぎゅうにゅう いか	こめ でんぶん あぶら はるさめ さとう ごま	しょうが にんじん たまねぎ はくさい だいこん キャベツ チンゲンサイ きゅうり もやし	606 25.1
16 (水)	むぎごはん		マーボどうふ えのきとわかめのナムル	ぶたにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん ごま	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にんにく しょうが ねぎ もやし こまつな えのきたけ	628 23.9
<1ねんせいのきゅうしょくがはじまります♪> クラスのおともだちと、たのしくたべましょう。							
17 (木)	ホットドッグ		じゃがいものスープに いちご	フランクフルト ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ とうもろこし	612 22.1
<にゅうがく・しんきゅう おめでとう!!> せきはんはおいわいのしょくじにかかせません。							
18 (金)	せきはん		あじフライ すましじる てづくりオレンジゼリー	あずき あじ わかめ かまぼこ こんぶ のり かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ もちこめ ごま あぶら さとう	えのきたけ にんじん ねぎ たけのこ オレンジ	585 21.9
21 (月)	あおなと ハムのピラフ		ABCスープ フルーツポンチ	ハム ベーコン ぎゅうにゅう	こめ バター マカロニ あぶら さとう	たまねぎ マッシュルーム にんじん とうもろこし こまつな セロリ たまねぎ キャベツ みかん もも パイン	575 16.9
22 (火)	シュガー あげパン		まめとウインナーの トマトに かいそうサラダ	ウインナー ひよこめ だいず チーズ かいそう ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	620 21.5
23 (水)	わかめうどん (じこなうどん)		だいずとこざかなの からあげ ごまあえ	とりにく あぶらあげ わかめ かつおぶし だいず にぼし ぎゅうにゅう	うどん さとう あぶら ごま	にんじん えのきたけ たけのこ ねぎ こまつな もやし	600 27.4
<しょくいくのひ・あじめぐり>「ふくおかけん」 かしわめしはふくおかけんのりょうり。とりにくがはいったごはんです							
24 (木)	かしわめし		めばるのてりやき せんだこじる	とりにく あぶらあげ めばる ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう でんぶん いももち	にんじん しいたけ ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ えのきたけ こまつな	580 29.5
25 (金)	とうふの そぼろどん (むぎごはん)		とりにくのカレーあげ おひたし	とうふ あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん	ごぼう にんじん ねぎ にんにく こまつな もやし キャベツ	625 27.1
28 (月)	たけのこ ごはん		さわらのピリからやき ちゅうかあえ かわちばんかん	あぶらあげ とりにく かつおぶし さわら わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら	たけのこ さやえんどう キャベツ きゅうり もやし かわちばんかん	530 27.5
29日(火) 昭和の日							
<さいたましみんの日おいわいこんだて>いわつきくで とれたおこめと こまつなをつかったこんだてです							
30 (水)	いわつきの ごはん		じゃがいものそぼろに こまつなのツナあえ	とりにく かつおぶし ツナ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん しょうが グリンピース こまつな キャベツ とうもろこし	564 20.9



よろしくおねがいします

献立は栄養教諭 渋谷が作成し、調理は(株)ケータリングサービスDCF埼玉が担当いたします。給食室一同、力を合わせて安全でおいしい給食を提供できるよう、努力してまいります。



献立表確認のお願い

給食ではじめて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上
がると共に減少します。しかし、なかには学童期以降
にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食
ではじめて食べる食材がある場合は、体調がよいとき
に、まずは家庭で食べることをおすすめします。

