



令和4年度



4月給食予定献立表



さいたま市立浦和中学校

日	献立名		主な食品			エネルギー kcal	たんぱく質 g
	主食	牛乳 副食	血や肉を作る (赤)	力や体温になるもの (黄)	体の調子をよくするもの (緑)		
12 (火)	赤飯 ごま塩	入学・進級お祝い給食 鯖の立田揚げ すまし汁 ごま和え	牛乳 小豆 鯖 豆腐 わかめ なた	もち米 ごま でん粉 油 砂糖 すりごま	しょうが たけのこ 人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	777	32.7
13 (水)	はちみつレモン トースト	春野菜のクリーム煮 コーンサラダ	牛乳 鶏肉 白花豆 チーズ	食パン マーガリン はちみつ 砂糖 じゃが芋 油 小麦粉 バター	レモン果汁 玉ねぎ 人参 かぶ アスパラガス マッシュルーム キャベツ とうもろこし きゅうり	802	24.9
14 (木)	麦ご飯 鉄火味噌	肉じゃが ピリ辛和え	牛乳 大豆 みそ 豚肉	米 麦 黒砂糖 油 しらすき じゃが芋 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 いんげん もやし きゅうり 小松菜	785	29.7
15 (金)	麦ご飯	麻婆豆腐 茎わかめのチヨナムル 清見オレンジ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 茎わかめ	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	人参 玉ねぎ しょうが にんにく 長ねぎ たけのこ 干し椎茸 もやし えのき茸 清見オレンジ	769	31.4
18 (月)	ひじきご飯	ホキのごま味噌かけ 沢煮椀	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ ホキ みそ 豚肉 生揚げ	米 砂糖 でん粉 油 砂糖 すりごま こんにゃく	人参 干し椎茸 ごぼう 大根 長ねぎ	793	32.0
19 (火)	奈良県の郷土料理 麦ご飯 手作りふりかけ	かしわのすき焼き もみうり ヨーグルト	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり かつお節 鶏肉 豆腐 わかめ ヨーグルト	米 砂糖 しらすき 油 ごま	人参 白菜 えのき茸 しめじ 長ねぎ きゅうり キャベツ	756	35.5
20 (水)	ビビンバ チャーハン	ししゃもフライ(2本) わかめスープ	牛乳 豚肉 錦糸卵 ししゃも ほたて貝柱 豆腐 わかめ	米 油 砂糖 ごま油 小麦粉 でん粉 春雨	にんにく キムチ 長ねぎ もやし 小松菜 とうもろこし えのき茸	780	28.8
21 (木)	えび玉丼 (麦ご飯)	芋と大豆の変わり揚げ 旨塩キャベツ	牛乳 卵 えび 大豆 あおのり	米 油 砂糖 でん粉 じゃが芋 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 たけのこ グリーンピース キャベツ きゅうり にんにく	843	32.2
22 (金)	春野菜の スパゲッティ	アーモンドサラダ お豆のデザート	牛乳 えび あさり 白花豆 卵 生クリーム	スパゲッティ オリーブ油 アーモンド 砂糖 油 小麦粉 バター	にんにく 玉ねぎ エリンギ 人参 アスパラガス たけのこ キャベツ きゅうり	804	28.9
25 (月)	たけのこご飯	鯖のカレー風味焼き 豚汁 清見オレンジ	牛乳 油揚げ 鶏肉 鯖 豚肉 みそ	米 砂糖 油 こんにゃく じゃが芋	たけのこ いんげん 長ねぎ 大根 人参 小松菜 清見オレンジ	800	32.0
26 (火)	さいたま市の日 二色揚げパン (抹茶・きな粉)	豆腐のスープ煮 小松菜とわかめのサラダ	牛乳 鶏肉 豆腐 ほたて貝柱 わかめ	子供パン 油 きな粉 砂糖 でん粉 ごま油	抹茶 玉ねぎ 人参 大根 チンゲン菜 とうもろこし 小松菜 きゅうり	769	30.9
27 (水)	麦ご飯	いかのかりん揚げ 野菜の旨煮 ゆかり和え	牛乳 いか 鶏肉 生揚げ	米 麦 でん粉 油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごぼう たけのこ 干し椎茸 いんげん 人参 しょうが きゅうり キャベツ	829	36.4
28 (木)	ポークカレー (麦ご飯)	小松菜入りキッシュオムレツ 海藻サラダ	牛乳 豚肉 生クリーム 卵 ツナ水煮フレーク チーズ 海藻ミックス	米 麦 油 じゃが芋 小麦粉 バター ごま油 砂糖 ごま	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 トマト 小松菜 もやし とうもろこし	869	30.9

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。
 ※献立の調味料や作り方は栄養教諭までお問い合わせください。

	1年	2年	3年
今月の給食回数	13	13	13
累計給食回数	13	13	13

～ご入学・進級おめでとうございます～

新一年生を迎え、新学期が始まります。今年度も、給食室スタッフ一同まごころ込めて、安全でおいしく、皆さんの学校生活の元気の源となるような給食作りをしていきたいと思ひます。今年度から給食室のスタッフは、栄養教諭伊藤と調理スタッフは、いとはんフーズ株式会社の6名が担当します。どうぞよろしくお願ひいたします。



<今月の行事食>

13日(火) お祝い給食(赤飯・牛乳・鯖の立田揚げ・すまし汁・ごま和え)

もち米と小豆やささげを蒸した赤飯は、お祝ひの席などでよく食べられています。昔は、赤い色には邪気を払い厄をよける力があるとして、凶事に魔を退けるために赤いご飯を食べる風習があったそうです。

今では、入学式や卒業式、誕生日、七五三、成人式、結婚式など、健やかな成長を願う時や人生の節目、将来の幸せを願う行事に欠かせない料理になっています。この日はみなさんの入学・進級をお祝ひして、給食室で赤飯を炊きます。

