

令和8年

4月分 学校給食献立表

さいたま市立大砂土中学校

日(曜)		献立名			主な食品							栄養価	
		主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
10日	(金)	麦ご飯 		肉じゃが 旨塩キャベツ お祝いいちごゼリー	豚肉	牛乳 のり	人参 さやえんどう	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく	米 麦 砂糖 じゃがいも しらだき いちごゼリー	油	720	26.1	入学・進学お祝い給食 
13日	(月)	麦ご飯 		生揚げと豚肉のみそ煮 いそか和え	生揚げ 豚肉	牛乳 のり	人参 青ピーマン 小松菜	たまねぎ たけのこ 長ねぎ しょうが もやし キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉	油	735		
14日	(火)	二色揚げパン (きな粉・シュガー) 		豆腐のスープ煮 海藻サラダ	きな粉 鶏肉 ほたて 豆腐	牛乳 海藻	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 きゅうり	子供パン 砂糖 でん粉	油 ごま	800	31.8	
15日	(水)	焼肉チャーハン 		春巻き 中華スープ	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	チンゲンサイ 人参	長ねぎ もやし えのきたけ にんにく しょうが	米 砂糖 でん粉	油	721	32.3	
16日	(木)	豚キムチ丼 (麦ご飯) 		ししゃもフライ ピリ辛もやし	豚肉	牛乳 ししゃも	にら こねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ 白菜 たけのこ もやし きゅうり	米 麦 砂糖	油 ごま	786	31.2	
17日	(金)	ご飯 味付けのり 		鶏のから揚げ けんちん汁 ごま和え	鶏肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参	にんにく しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ キャベツ もやし	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにゃく	油 ごま	785	39.0	
20日	(月)	シシリアンライフ (麦ご飯) 		きびなごごまフライ 青菜ときのこのスープ	豚肉	ベーコン 牛乳 きびなご	赤ピーマン 小松菜	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし もやし しめじ えのきたけ エリンギ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま	745	34.3	
21日	(火)	ご飯 		四川風麻婆豆腐 茎わかめのチョナムル	豚肉 豆腐	牛乳 茎わかめ	人参 にら	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ 千ししいたけ 大根 えのきたけ	米 でん粉 砂糖	油 ごま	720	31.0	
22日	(水)	ポテトピラフ 		サーモンフライ ミネストローネ	サーモン ベーコン	牛乳	人参 トマト パセリ	グリンピース にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ	米 麦 砂糖 じゃがいも マカロニ 白いんげん豆	油 バター	795	27.9	
23日	(木)	ボークカレー (ご飯) 		こんにゃくサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ りんご セロリー にんにく しょうが キャベツ きゅうり	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 こんにゃく	油 バター	823	28.9	
24日	(金)	五目わかめうどん (地粉うどん) 		しゃりしゃり大学 なめたけ和え	鶏肉 大豆	牛乳 わかめ	人参 小松菜	長ねぎ キャベツ もやし えのきたけ	地粉うどん 砂糖 さつまいも 小麦粉	油 ごま	780	27.3	
27日	(月)	たけのこご飯 		さわらの竜田揚げ すまし汁 即席漬け	鶏肉 油揚げ さわら 豆腐 なると	牛乳 わかめ	小松菜	たけのこ 大根 キャベツ きゅうり 長ねぎ	米 砂糖 砂糖	油	715	34.3	
28日	(火)	ハニートースト 		春野菜のシチュー 小松菜とわかめのサラダ ピーツゼリー	ベーコン	牛乳 わかめ	人参 パセリ 小松菜	玉ねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	食パン 砂糖 はちみつ じゃがいも 小麦粉 白花生 ピーツゼリー	油 マーガリン バター ごま	805	26.3	

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

	1学年	2学年	3学年	平均 栄養量	エネルギー たんぱく質
4月回数	13回	13回	13回	764	31
累計	13回	13回	13回	kcal	g