



4月きゅうしょくよていこんだてひょう

令和7年度
さいたま市中島小学校

家庭数

日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと あか	はたらくちからのもと きいろ	からだのちょうしをととのえる みどり	エネルギー kcal	たんぱく質 g
10 (木)	せきはん、ごましお あかうおのしろしょうゆやき ごしきあえ すましじる ぎゅうにゅう、こうはくだんご	あすき あかうおしろしょうゆづけ しんきゅう おめでとう ランチ とうふ、やきふ ぎゅうにゅう	こめ、もちこめ、ごま さとう こうはくだんご(乳、卵、小麦なし)	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、コーン ほうれんそう、にんじん、しめじ	636	25.7
11 (金)	ガーリックトースト (しょくパン) じゃがいものミートソースあえ ピーンズサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく、チーズ きんときまめ、ひよこまめ、だいず ぎゅうにゅう	マーガリン(乳なし) しょくパン(乳、卵なし) じゃがいも、あぶら あぶら、さとう	にんにく、パセリ にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース きゅうり、キャベツ、たまねぎ	613	24.3
14 (月)	むぎごはん はっほうさい はるまき ぎゅうにゅう	ぶたにく、えび、いか、うすらたまご はるまき(乳、卵なし) ぎゅうにゅう	こめ、むぎ でんぶん、あぶら あぶら	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、しいたけ、ちんげんさい	617	24.9
15 (火)	むぎごはん とうふのそぼろに キラキラかんてんサラダ みしょうかん(かんきつ類) ぎゅうにゅう	とうふ、ぶたにく かんてん ぎゅうにゅう	こめ、むぎ あぶら、さとう、でんぶん さとう、あぶら、ごま	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、グリーンピース だいこん、にんじん、きゅうり、こまつな みしょうかん	590	24.0
16 (水)	ごもくたまごとじうどん (じごなうどん) ししゃもいそペフライ はるキャベツのごまみそあえ ぎゅうにゅう	たまご、とりにく、あぶらあげ ししゃもいそペフライ(乳、卵なし) みそ ぎゅうにゅう	さとう、でんぶん じごなうどん あぶら さとう、ごま	にんじん、しいたけ、ねぎ キャベツ、もやし、こまつな	614	27.3
17 (木)	むぎごはん ポークカレー コーンサラダ おいおいゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく、チーズ にゅうがく おめでとう ランチ ぎゅうにゅう	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら、こめこ、バター、さとう あぶら、さとう おいおいゼリー(乳、卵なし)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、りんご、セロリ、にんにく、しょうが、トマト キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ	623	21.6
18 (金)	シュガートースト (しょくパン) じゃがいものクリームに フレンチサラダ ぎゅうにゅう	とりにく、しろはなまめ、ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	マーガリン(乳なし)、さとう しょくパン(乳、卵なし) じゃがいも、あぶら、こめこ、バター あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、たもぎだけ、グリーンピース キャベツ、きゅうり、みかん、たまねぎ	589	20.6



きゅうしょく
～給食のしたく～
きゅうしょく
給食 当番さんは、爪を短く
かみ け ぼうし なか い
し、髪の毛を帽子の中に入れて、
キレイに手をあら
ましよう。
きゅうしょく
給食着は、きれいに洗って返却し
ましよう。

ハブラシ



マスク

コップ



ナフキン

きゅうしょく
～給食こぶくろ～
まいにち せいけつ
毎日、清潔なものを
も 持 っ て き ま し ょ う。

日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと あか	はたらくちからのもと きいろ	からだのちょうしをととのえる みどり	エネルギー kcal	たんぱく質 g
21 (月)	むぎごはん、ふりかけ ハンバーグ こぶきいも やさいスープ ぎゅうにゅう	ハンバーグ(乳、卵、小麦なし) しろはなまめ、ぶたにく、ベーコン ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ふりかけ(乳、卵なし) さとう じゃがいも あぶら	にんじん かぶ(ね、は)、たまねぎ、にんじん、キャベツ	658	24.3
22 (火)	むぎごはん マーボー豆腐 かいそうサラダ ぎゅうにゅう	とうふ、ぶたにく、みそ かいそうミックス ぎゅうにゅう	こめ、むぎ さとう、でんぶん、あぶら さとう、あぶら、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、まいたけ、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、にら だいこん、きゅうり、コーン	582	26.6
23 (水)	スパゲッティミートビーンズ (スパゲッティ) ちんげんさいのスープ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ぶたにく、だいす ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう	あぶら、こめこ スパゲッティ、あぶら でんぶん	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト ちんげんさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが	666	31.5
24 (木)	わかめごはん アジフライ ゆでキャベツ とんじる ぎゅうにゅう	わかめ アジフライ(乳、卵なし) ぶたにく、とうふ、みそ ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ごま あぶら こんにゃく、さといも、あぶら	キャベツ にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな	622	24.8
25 (金)	こどもパンスライス コロック こまつなとわかめのサラダ ミネストローネ ぎゅうにゅう	わかめ ベーコン、しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	こどもパン(乳、卵なし) コロック(乳、卵なし)、あぶら さとう、あぶら、ごま あぶら、さとう、じゃがいも	こまつな、きゅうり、コーン たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、にんにく	660	20.8
28 (月)	たけのこごはん さわらのたつたあげ いそかあえ はるやさいのみそしる ぎゅうにゅう、れいとうみかん	あぶらあげ、とりにく さわらたつたあげ のり わかめ ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら あぶら じゃがいも	たけのこ、さやえんどう ほうれんそう、もやし たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな みかん	607	25.4
へいきん					621	24.8

※ お箸を毎日もって来てください。

※ 献立表の栄養価は、中学年のものを表示してあります。

※ 献立は、都合により変更することがあります。

※ 本校で使用する小松菜は地場産を使用しています。さいたま市緑区にある若谷農園さんから購入しており、とても新鮮で立派な小松菜です。

※ 令和7年度は「そば、ピーナッツ及び種実類(ごま・カカオを除く)、ヤマイモ」を給食で提供しません。

(これらの食材を含む製品と同一施設内で製造した製品を使用する場合があります。)

※ HPIに、毎日の献立写真と給食レシピを随時掲載していますので、是非ご覧ください。⇒



～さいたま市民の日給食～
5/1は、「さいたま市民の日」です。さいたま市は平成13年(2001年)5月1日に、浦和市、大宮市、与野市の3市が合併して誕生しました。平成17年には岩槻市を編入して10区となりました。現在に至っています。さいたま市内小中学校では、さいたま市民の日を祝して、各校で特別な給食を提供します。
中島小は、4/28(月)に「さいたま市民の日給食」を設定しています。春に旬を迎える「たけのこ」を使った「たけのこご飯」と若谷農園さんの小松菜と新玉ねぎはるやさいのみそしる、かんじはるもじを使用した春野菜の味噌汁、漢字に春の文字が入った「鯖」を提供します。お楽しみに★



にゅうがく しんきゅう
ご入学、ご進級、おめでとうございます