



4月きゅうしょくよていこんだてひょう

家庭数

令和8年度
さいたま市立中島小学校

日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと	はたらくちからのもと	からだのちょうしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱくしつ g
		あか	きいろ	みどり		
10 (金)	せきはん、ごましお	あすき	アルファかせきはん、ごま		623	25.3
	あかうおのしろしょうゆやき	あかうおしろしょうゆづけ				
	ごしきあえ		さとう	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、コーン		
	すましじる	とうふ、かまぼこ(乳、卵、小麦なし)		ほうれんそう、にんじん、しめじ		
	ぎゅうにゅう、がっきゅうだいふく	ぎゅうにゅう	だいふく(いちご)(乳、卵、小麦なし)			
13 (月)	こどもパンスライス		こどもパン(乳、卵なし)		648	27.4
	あまからチキンタツタ	とりにく	でんぷん、あぶら、さとう、ごま			
	フレンチサラダ		あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、みかん、たまねぎ		
	ミネストローネ	ベーコン、しろいんげんまめ	じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、にんにく		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
14 (火)	ごもくうどん (じごなうどん)	とりにく、あぶらあげ	さとう じごなうどん	にんじん、しいたけ、ねぎ、えのきたけ	621	27.0
	きびなごかりかりあげ	きびなごかりかりフライ(乳、卵、小麦なし)	あぶら			
	キャベツのごまみそあえ	みそ	さとう、ごま	キャベツ、もやし、こまつな		
	ぎゅうにゅう、ヨーグルト	ぎゅうにゅう、ヨーグルト				
15 (水)	ごはん		こめ		589	23.9
	にくとうふ	とうふ、ふたにく	しらたき、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、しょうが、ねぎ		
	わふうサラダ	わかめ	あぶら、さとう、ごま	キャベツ、きゅうり、だいこん		
	くだもの(りんご)			りんご		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
16 (木)	むぎごはん		こめ、むぎ		614	24.7
	はっほうさい	ふたにく、えび、イカ、うすらたまご	あぶら、でんぷん	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		
	あおのりポテト	あおのり	じゃがいも、あぶら			
	くだもの(かわちばんかん)			かわちばんかん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
17 (金)	ごはん		こめ		625	21.5
	ポークカレー	ふたにく、チーズ	じゃがいも、あぶら、こめこ、バター、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、セロリー、にんにく、しょうが、トマト、りんご		
	コーンサラダ		あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ		
	おいおいゼリー		ゼリー(乳、卵なし)			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
20 (月)	フラワーロール		フラワーロール(乳、卵なし)		570	23.0
	しろはなまめのシチュー	とりにく、チーズ、しろはなまめ、ぎゅうにゅう	じゃがいも、あぶら、こめこ、バター	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース		
	こまつなとわかめのサラダ	わかめ	さとう、あぶら、ごま	こまつな、きゅうり、コーン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

しんきゅう
おめでどう
ランチ

にゅうかく
おめでどう
ランチ



～給食のしたく～
つめみじか、かみけぼうし、なか
爪を短くし、髪の毛を帽子の中
に入れて、キレイに手を洗いま
しょう。
給食着は、きれいに洗ったものを
つかいましょう。

ハブラシ

コップ

ナフキン

マスク

はし

～給食ごぶくろ～
まいにち、せいけつ
毎日、清潔なものを
もってきましょう。

日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと	はたらくちからのもと	からだのちょうしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		あか	きいろ	みどり		
21 (火)	ごはん・ふりかけ		こめ、ふりかけ(乳、卵、小麦なし)		642	23.7
	ハンバーグケチャップソース	ハンバーグ(乳、卵、小麦なし)	さとう			
	こふきいも		じゃがいも	にんじん		
	やさいスープ	とりにく	あぶら	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、たまごたけ、こまつな		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
22 (水)	むぎごはん		こめ、むぎ		603	26.7
	マーボー豆腐	とうふ、ぶたにく、みそ	さとう、でんぷん、あぶら	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		
	かいそうサラダ	かいそうミックス	さとう、あぶら、ごま	だいこん、きゅうり、コーン		
	れいとうパン			パインアップル		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
23 (木)	タコライス (むぎごはん)	ぶたにく	あぶら	たまねぎ、にんじん、ピーマン	588	28.6
	わかめスープ	とうふ、とりにく、わかめ	ごま	たまねぎ、にんじん、こまつな		
	チーズサラダ	チーズ	あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わかめごはん	わかめ	こめ、むぎ、ごま			
24 (金)	あじフライ	アジフライ(乳、卵なし)	あぶら		619	24.7
	キャベツ			キャベツ		
	とんじる	ぶたにく、とうふ、みそ	こんにゃく、さといも、あぶら	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	シュガートースト (しょくパン)		マーガリン(乳、卵なし)、さとう			
27 (月)	ポークビーンズ	ベーコン、ぶたにく、だいす	じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく	618	26.1
	ほうれんサラダ		あぶら、さとう	ほうれんそう、キャベツ、コーン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	たけのこごはん	とりにく、こうやとうふ	こめ、さとう	たけのこ、さやえんどう		
	さばのたつたあげ	さばたつたあげあげ	あぶら			
28 (火)	いそかあえ	のり		ほうれんそう、もやし	641	27.1
	はるやさいのみそしる	みそ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、こまつな、ねぎ		
	ぎゅうにゅう、埼玉県産いちごゼリー	ぎゅうにゅう	埼玉県産いちごゼリー			
				へいきん		

※ 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。

※ HPに、毎日の献立写真と給食レシビ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区となり現在に至っています。そして、さいたま市は今年25周年を迎えます。

さいたま市内の小中学校では、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(火)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を使用した春野菜の味噌汁を提供します。デザートには埼玉県産いちごを使用したゼリーもあります。おたのしみ★

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



※ 令和8年度は、給食で「そば、ピーナッツ及び種類(ごま・カカオを除く)、ヤマイモ」を提供しません。(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。)