

4月こんだてよていひょう

太字の食べ物は、さいたま市
の地場産農作物です！

日			おもなしょくひんとそのはたらき			エネルギー (kcal)
曜日	牛乳	おかず	き エネルギーのもとになる	あか からだをつくるもとになる	みどり からだのちょうしをととのえるもとになる	たんぱく質 (g)
10		うまにどん (ごはん)	あぶら さとう	ぶたにく いか	しょうが にんじん たまねぎ	622
金		あおのりポテトビーンズ	じゃがいも あぶら	だいず かえりにほし あおのり	たけのこ しいたけ はくさい こまつな	23.2
13		はるいうゼリー ごはん	さとう	アガー	もも (かんづめ) さくらのはな	649
月		なまあげのみそに	こめ	ぶたにく なまあげ みそ	しょうが にんじん たまねぎ	27.7
14		りっちゃんのげんきサラダ	あぶら さとう	ハム こんぶ かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん コーン	563
火		ナポリタン	スパゲッティ あぶら	ベーコン ぶたにく セラチン	にんにく にんじん たまねぎ	22.7
15		バジルポテト	じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう チーズ	マッシュルーム ピーマン	627
水		かいそうサラダ	あぶら さとう ごま	かいそうミックス	バジル	31.9
16		ごはん	こめ	さば	きゅうり キャベツ にんじん	578
木		さばのピリからやき	あぶら じゃがいも	とりにく あぶらあげ	しょうが はくさい こねぎ だいこん	21.7
17		ごじる	ごま	だいず みそ	えのきだけ ねぎ	571
金		しおこんぶあえ	あぶら	こんぶ	きゅうり キャベツ にんじん	21.8
20		キムタクごはん	こめ あぶら	ぶたにく	しょうが たまねぎ いら はくさい	595
月		ジャンボあげぎょうざ	ぎょうざのかわ さとう	ぶたにく	たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ	26.2
21		わかめスープ	あぶら	わかめ かまぼこ	きゅうり キャベツ にんじん	566
火		はちみつパン	はちみつパン		コーン こまつな	25.1
22		はるやさいのクリームに	あぶら じゃがいも	ベーコン とりにく きゅうにゅう	たまねぎ にんじん	575
水		おやこまめサラダ	こむぎこ バター	しろはなまめ チーズ	にんじん たまねぎ しいたけ	25.7
23		いちご ごはん	さとう あぶら	だいず	ねぎ	586
木		まーぼーどうふ	こめ	ぶたにく とうふ	こまつな キャベツ もやし	586
24		たまごいりはるさめサラダ	あぶら さとう ごま はるさめ	たまご ハム	にんじん たまねぎ しらたき	23.7
25		こまつなとハムのピラフ	こめ あぶら バター	ハム	さやいんげん	23.7
26		たら コーンフ레이크やき	ノンエッグマヨネーズ パンこ	たら	こまつな キャベツ もやし	641
27		にんじんスープ	あぶら	ベーコン ひよこまめ	しょうが	21.5
28		たまごとうどん (じこなうどん)		とりにく たまご	にんじん たまねぎ セロリ りんご	585
火		ちくわのいそべあげ	こむぎこ あぶら	あぶらあげ わかめ	しょうが にんにく たまねぎ	24.2
29		こまつなのごますあえ	ごま さとう	ちくわ あおのり	にんじん たまねぎ えのきだけ	563
30		ごはん	こめ		ブルーベリー レモン	25.5
31		にくじゃが	あぶら じゃがいも	ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ	563
1		こまつなのいそかあえ	さとう	のり	トマト グリンピース	25.5
2		ツナだいず	さとう	ツナ だいず	スティックセニョール ほうれんそう キャベツ	25.5
3		あまくちチキンカレー (ごはん)	あぶら じゃがいも	とりにく	きゅうり コーン にんにく	25.5
4		きびなごサクサクあげ	こむぎこ さとう	きびなご		
5		くだもの	こめ あぶら さとう	とりにく あぶらあげ		
6		たけのこごはん	こむぎこ さとう	かつお		
7		かつおの		たまご とうふ わかめ		
8		しんたまねぎソース				
9		かきたまじる	しょうパン	アガー		
10		しょくパン	さとう	ベーコン ぶたにく だいず		
11		じばさんブルーベリージャム	あぶら さとう	チーズ		
12		ポークビーンズ	じゃがいも	ツナ		
13		さいたましさんやさいの サラダ	ごま さとう あぶら			

☆献立は物資の都合により変更することがあります。

