



令和7年4月 予定献立表



さいたま市立川通中学校

日(曜)	献立名			おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
	主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵・豆	牛乳・小豆・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・砂糖	油脂類	
10(木)	カレーライス (麦ごはん)		福神漬け フルーツ白玉	豚肉 鶏ガラ 中濃ソース(酢・塩・野菜・りんご・大豆・香辛料)	牛乳 チーズ	にんじん ケチャップ	玉ねぎ カレー粉 きゅうり みかん缶 しょうが だいこん もも缶 にんにく セロリ りんご れんこん パイン缶 ローリエ クローブ	米 小麦粉 麦 砂糖 じゃがいも 白玉だんご	油 バター	968 25.0
*ご入学・進級おめでとうございます。「入学・進級おめでとう」で、皆さんの入学と進級をお祝いしましょう！健康で充実した素敵な1年にしましょう！ 今年度は、毎月旬の魚を紹介する「魚の日」を実施します。魚は血液をサラサラにして生活習慣病を予防したり、脳の働きを活性化させたりする効果があります。 4月の「魚の日」は11日(金)真鯛と24日(木)メバルを紹介します。何で「魚」と呼ばずに、1年間で魚の種類を覚えて、魚の種類で呼べるのを目指しましょう！										
11(金)	入学・進級 おめでとう		鶏の唐揚げ 春キャベツのおひたし 桜のお祝いさし汁	鶏肉 真鯛 豆腐 かつお節	牛乳 わかめ	にんじん こまつな こねぎ	しょうが キャベツ にんにく 緑豆もやし	米 小麦粉 砂糖 片栗粉	油	742 35.7
14(月)	キムチ炒飯		水ぎょうざの 薬味ソース 春雨スーパ	豚肉 鶏ガラ 焼き豚 大豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン にら	たまねぎ しょうが キャベツ にんにく えのきたけ ねぎ コーン	米 春雨 片栗粉 砂糖 小麦粉	ごま油 油 ラー油	716 26.0
15(火)	ハニーバター トースト		春野菜のシチュー ひじきのマリネ いちご	ベーコン 鶏ガラ 白花豆	牛乳 ひじき チーズ 脱脂粉乳	にんじん さやえんどう	たまねぎ きゅうり キャベツ しめじ いちご だいこん	山型食パン 小麦粉 砂糖 はちみつ じゃがいも	バター 油	840 22.1
16(水)	肉うどん (地粉うどん)		2色天ぷら (ささき・明子揚げ・さつまいも) さいたま市産 小松菜のごま酢和え	豚肉 かつお節 油揚げ	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ 緑豆もやし しめじ キャベツ ねぎ	地粉うどん 小麦粉 砂糖 さつまいも	油 ごま	803 32.7
17(木)	岩槻ごはん 手作りカレーふりかけ		肉じゃが 春キャベツの 辛子和え	豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな さやえんどう	にんにく キャベツ カレー粉 たまねぎ 緑豆もやし 辛子	米 麴 じゃがいも こんにやく 砂糖	油	718 25.6
18(金)	ガーリックピラフ		チーズオムレツ (ケチャップ) ABCスーパ	豚肉 卵 ハム 鶏ガラ	牛乳 チーズ	こねぎ にんじん ピーマン こまつな ケチャップ	にんにく コーン ローリエ たまねぎ キャベツ しめじ セロリー	米 マカロニ	バター 油	723 29.0
21(月)	岩槻ごはん		麻婆豆腐 茎わかめのサラダ 清見オレンジ	豆腐 豚肉 鶏ガラ みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん ピーマン	しょうが たけのこ コーン にんにく 干しいたけ 清見オレンジ ねぎ きゅうり トウバンジャン たまねぎ だいこん	米 片栗粉 砂糖	油 ごま ごま油	783 30.4
22(火)	たけのこごはん		小いわし磯辺フライ みぞけんちん汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 かつお節 みそ	牛乳 小いわし あおさ	さやえんどう にんじん こまつな	たけのこ だいこん ごぼう ねぎ	米 砂糖 片栗粉 こんにやく じゃがいも パン粉 小麦粉	油	719 28.2
23(水)	スパゲティ ミートソース		さいたま市産 小松菜サラダ キャロットケーキ	豚肉 鶏ガラ 大豆 卵	牛乳 チーズ わかめ	にんじん こまつな ピーマン ケチャップ トマトピューレ	にんにく コーン ナツメグ たまねぎ きゅうり しめじ	スパゲッティ 砂糖	オリーブ油 油 バター ごま ごま油	864 35.1
24(木)	ひじきごはん		メバルの照り焼き どさんこ汁	鶏肉 メバル 豚肉 油揚げ かつお節 みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	干しいたけ ねぎ しょうが にんにく コーン 緑豆もやし	米 麦 じゃがいも 砂糖 片栗粉	油	714 33.7
25(金)	岩槻ごはん		ハンバーグの デミグラスソース コーンサラダ 新人参のポタージュ	豚肉 鶏ガラ 牛肉 卵	牛乳 生クリーム	にんじん ケチャップ	にんにく コーン キャベツ たまねぎ きゅうり	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油 バター	890 36.3
*5月1日は「さいたま市民の日」でお休みです。さいたま市は2001年の5月1日に誕生しました。さいたま市民の日献立をめしあがれ！										
28(月)	さいたま市産 ピーツの揚げパン 5月1日は 埼玉市民の日		肉だんごと白菜のスープ さいたま市産 スイスチャードのサラダ ヌッパのオレンジゼリー	鶏肉 鶏ガラ 豆腐	牛乳	にんじん ピーツ こまつな スイスチャード	たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが きゅうり はくさい コーン ミルメークいちご	フラワーロール 片栗粉 砂糖 春雨 じゃがいも	油 マーガリン	656 24.4
*5月5日は「こどもの日」です。かし早いですが、こどもの日メニューを楽しみましょう！楽しい大型連休を！！										
30(水)	鮭ちらし 5月5日は こどもの日		いかたこナゲット こどもの日さし汁 柏もち	卵 さけ 豆腐 かつお節	牛乳 わかめ	さやえんどう こまつな にんじん	たけのこ だいこん	米 砂糖 油 ごま		798 27.5

・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。

・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。

平均栄養価	エネルギー	785	kcal
	たんぱく質	27.6	g