



令和8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・小魚・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(金)	カレーライス (素ごはん)		福神漬 春色フルーツポンチ	豚肉 豚骨 カクテルゼリー(りんご・砂糖・寒天・ぶどう・桃・豆乳・クチナン) 中濃ソース(酢・塩・りんご・玉ねぎ・にんにく・大豆)	牛乳 チーズ	にんじん ケチャップ	たまねぎ しょうが カレー粉	きゅうり だいこん れんこん もも缶 セロリ	いちご りんご パイン缶	米 小麦粉 麦 砂糖 じゃがいも	油 バター	889 23.4	
<p>*ご入学・進級おめでとうございます。「入学・進級おめでとう桜ちらし寿司」と「真鯛の包み焼き」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年にいたしますように♡ 今年度も、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13日(月)真鯛と22日(水)メバルを紹介します。何でも「魚」と呼ばず、1年間魚の種類を覚えて、魚の種類で呼べるようにしましょう!</p>													
13(月)	入学・進級おめでとう 魚の日 ① 真鯛		真鯛の包み焼き すまし汁 抹茶プリン	鶏肉 真鯛 油揚げ 錦糸卵 絹ごし豆腐 かつお節 桜かまぼこ(スケソウタラ・片栗粉・タピオカ・砂糖・塩・トマト色素・油)	牛乳 わかめ 脱脂粉乳	にんじん こまつな	さやえんどう レモン 抹茶			米 小麦粉 麦 花麩 バター	油 ごま	812 37.5	
14(火)	キムチ炒飯		春巻き わかめスープ	鶏肉 豚骨 焼き豚 豆腐 春巻き(たけのこ・玉ねぎ・人参・キャベツ・しょうゆ・片栗粉・春雨・小麦粉・ショートニング・鶏肉・砂糖・オイスターソース・ほたて・干しいたけ・塩) キムチ(白菜・玉ねぎ・人参・唐辛子・魚醤・塩・片栗粉・にんにく)	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ えのきたけ ねぎ			米 片栗粉	ごま油	797 26.3	
15(水)	ハニーバター トースト		春野菜のクリームシチュー ひじきのマリネ いちご	鶏肉 鶏ガラ ベーコン 白花豆ペースト	牛乳 チーズ ひじき	にんじん さやえんどう	たまねぎ だいこん しめじ たけのこ きゅうり いちご キャベツ			山型食パン 小麦粉 砂糖 はちみつ じゃがいも	バター 油	779 25.5	
16(木)	肉うどん (地粉うどん)		2色天ぷら (笹かまぼこ・さつまいも) さいたま市産 小松菜のごま酢和え	豚肉 油揚げ かつお節 笹かまぼこ(スケソウタラ・片栗粉・砂糖・塩・みりん・酒)	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ	緑豆もやし ねぎ		地粉うどん 小麦粉 砂糖 ごま さつまいも	油	803 32.7	
17(金)	岩槻ごはん 鉄火みそ		肉じゃが 春キャベツの 辛子和え	大豆 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ 緑豆もやし キャベツ			米 黒砂糖 麩 じゃがいも こんにゃく	油	782 28.2	
20(月)	岩槻ごはん		麻婆豆腐 茎わかめのサラダ バナナ	豆腐 豚肉 大豆ミート 豚骨 みそ 黒ソース(しょうゆ・砂糖・ケチャップ・にんにく・みそ・鶏ガラスープ・しょうが・豆板醤・片栗粉・豆鼓醬) 豆板醤(唐辛子・空豆・にんにく・みそ・塩・小麦粉)	牛乳 茎わかめ	にんじん ピーマン	しょうが にんにく ねぎ コーン きゅうり たまねぎ	たけのこ だいこん バナナ		米 片栗粉 砂糖 ごま油	油 ごま	842 32.7	
21(火)	2色揚げパン (ココア・いちご)		肉団子と白菜のスープ 海藻サラダ	鶏肉 豚骨 豆腐	牛乳 海藻ミックス	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん コーン しょうが きゅうり ねぎ はくさい シナモン ミルクいちご	こーん ねぎ		子供パン 砂糖 春雨 片栗粉 小麦粉 ショートニング	油 ごま ココア ごま油	757 28.3	
22(水)	ひじきごはん 魚の日 ② 真鯛		メバルの竜田揚げ どさんこ汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 メバル かつお節 みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	干しいたけ にんにく ねぎ コーン	ねぎ しょうが		米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 片栗粉	油	751 32.5	
23(木)	ガーリックピラフ		チーズオムレツ (ケチャップ) ABCスープ	豚肉 ハム 卵 豚骨	牛乳 チーズ	こねぎ にんじん ピーマン ケチャップ	にんにく たまねぎ ローリエ	コーン しめじ セロリー		米 マカロニ	バター 油	743 29.1	
24(金)	スパゲティ ミートソース		こんにゃくサラダ キャロットケーキ	豚肉 鶏ガラ 大豆ミート 卵 ホットケーキミックス(小麦粉・砂糖・塩) 中濃ソース(酢・塩・りんご・玉ねぎ・にんにく・大豆)	牛乳 チーズ	にんじん トマトピューレ ケチャップ	にんにく たまねぎ ナツメグ	きゅうり コーン しめじ	キャベツ	スパゲッティ こんにゃく 砂糖	オリーブ油 バター	893 34.2	
27(月)	蕎ごはん		子持ちしゃもフライ みぞけんちん汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 かつお節 みそ ししゃも ウスターソース・中濃ソース(酢・塩・りんご・玉ねぎ・にんにく・大豆)	牛乳 こまつな	さやえんどう にんじん こまつな	たけのこ ごぼう だいこん ねぎ			米 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃがいも パン粉 小麦粉	油	754 30.3	
<p>*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♡</p>													
28(火)	山吹ライスの 岩槻クリームソース 5月1日は さいたま市民の日		岩槻産小松菜サラダ 黒門プリン	鶏肉 鶏ガラ 岩槻区の全部の 中学校で同じ献 立を実施します	牛乳 寒天 わかめ 生クリーム 脱脂粉乳	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ きゅうり ケールパウダー	コーン ターメリック		米 小麦粉 砂糖 ごま油	バター 油 ごま油	870 29.2	
<p>・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。</p> <p>・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。</p>										平均栄養価	エネルギー たんぱく質	804 29.8	kcal g