

令和8年

4月分



学校給食予定献立表

さいたま市立土呂中学校

日	曜日	牛乳	献立名	給食に使われている食品	※調味料は記載していません	栄養価
						カロリー 蛋白質量
10	金	○	赤飯 鶏肉のさくら揚げ お祝いすまし汁 ほうれん草と菜の花のごま和え いちご	【生徒作成献立】 入学・進級 お祝い献立	精白米 もち米 油 小豆 ごま 鶏肉 生姜 小麦粉 でん粉 油 砂糖 桜塩 ふき なると こねぎ わかめ 豆腐 ほうれん草 菜の花 もやし にんじん 砂糖 ごま いちご	752kcal 35.8g
13	月	○	麦ご飯 ポークカレー ツナサラダ	精白米 米粒麦 豚肉 鶏レバー 油 生姜 にんにく じゃが芋 玉ねぎ にんじん セロリ りんご 小麦粉 トマト缶 きゃべつ きゅうり アスパラガス ツナ水煮 油 砂糖		766kcal 30.3g
14	火	○	2色揚げパン(ココア&抹茶) 豆腐のスープ煮 ひじきのマリネ	パン 油 砂糖 ココア 抹茶 ベーコン 豆腐 大根 鶏肉 にんじん 玉ねぎ 帆立貝柱 でん粉 油 ひじき 大根 きゅうり にんじん 砂糖 油		772kcal 31.8g
15	水	○	キムチチャーハン 焼き餃子 ワンタンスープ 清見オレンジ	精白米 米粒麦 豚肉 にら 白菜キムチ ごま油 油 鶏卵 餃子 油 豚肉 生姜 もやし にんじん たけのこ きくらげ きゃべつ 長ねぎ 小松菜 ワンタンの皮 ごま油 清見オレンジ		756kcal 29.4g
16	木	○	麦ご飯 彩の国納豆 肉じゃが 磯和え	精白米 米粒麦 納豆 豚肉 生揚げ じゃがいも 玉ねぎ にんじん こんにゃく いんげん 油 砂糖 小松菜 もやし きゃべつ 海苔		750kcal 34.6g
17	金	○	麦ご飯 そぼろ丼 みそ汁 マカロニサラダ	【毎月19日は 食育の日】	精白米 米粒麦 豚肉 大豆ミート 玉ねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース 油 砂糖 鶏卵 じゃが芋 玉ねぎ 小松菜 わかめ マカロニ きゃべつ にんじん きゅうり ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	803kcal 34.2g
20	月	○	フレンチトースト ポークビーンズ 大根サラダ	食パン 豆乳バター 豆乳 砂糖 はちみつ 鶏卵 豚肉 鶏レバー 大豆 じゃが芋 玉ねぎ にんじん にんにく ブロッコリー トマト缶 砂糖 油 大根 きゅうり コーン 砂糖 ごま油		761kcal 33.5g
21	火	○	じゃこ入りわかめご飯 いかのかりん揚げ 野菜の旨煮 即席漬け	精白米 米粒麦 ちりめんじゃこ 炊き込みわかめ ごま いか でん粉 油 砂糖 鶏肉 高野豆腐 じゃが芋 ごぼう 大根 にんじん こんにゃく 生姜 砂糖 油 きゃべつ きゅうり		774kcal 33.8g
22	水	○	ツナとコーンのピラフ ポテトオムレツ 豆乳クリームスープ	精白米 米粒麦 ツナ水煮 玉ねぎ コーン グリンピース 豆乳バター 油 じゃが芋 玉ねぎ 枝豆 パセリ 豆乳 豆乳バター 油 砂糖 でん粉 鶏卵 あさり ベーコン 玉ねぎ にんじん きゃべつ ブロッコリー 小麦粉 豆乳 豆乳バター 油		769kcal 30.5g
23	木	○	麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ	精白米 米粒麦 豚肉 鶏レバー 大豆ミート 豆腐 生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん 長ねぎ たけのこ 干しいたけ 油 豆板醤 甜面醬 ごま油 でん粉 ハム 春雨 にんじん 小松菜 きゃべつ きゅうり きくらげ 砂糖 ごま油 ごま		755kcal 34.3g

続き→裏面を確認してください

日	曜日	牛乳	献立名	給食に使われている食品	※調味料は記載していません	栄養価	
						カロリー 蛋白質	
24	金	○	豚肉と春野菜のうどん 2食天ぷら(いか&さつま芋) おかか和え	地粉うどん 豚肉 油揚 たけのこ にんじん 玉ねぎ きゃべつ 砂糖 油 いか さつま芋 小麦粉 油 えのきたけ 小松菜 にんじん もやし かつお節		783kcal 34.1g	
27	月		振替休業日				
28	火	○	グリーンピースご飯 揚げ出し豆腐のおろしかけ かきたま汁 ポテトサラダ	精白米 もち米 グリーンピース 豆腐 てん粉 油 大根 わかめ えのきたけ にんじん こねぎ 小松菜 てん粉 鶏卵 じゃが芋 きゃべつ きゅうり にんじん コーン ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖		768kcal 28.1g	
29	水		昭和の日				
30	木	○	カーノーケールのペペロンチーノ 大豆と芋のスパイシー揚げ 小松菜とわかめのサラダ ビーツの豆乳プリン	スパゲティ ベーコン 玉ねぎ にんじん にんにく きゃべつ カーノーケール 唐辛子 油 大豆 じゃが芋 かえり煮干し 小麦粉 油 わかめ 小松菜 きゅうり もやし コーン 砂糖 ごま油 ごま ビーツ 豆乳 アガー 砂糖 豆乳ホイップクリーム		794kcal 31.1g	

さいたま市民の日献立

※都合により内容を変更する場合があります。

給食だより

さいたま市立土呂中学校
令和8年4月 給食室

学校給食は、「食」について学ぶ大切な教育活動の一環として実施されています。昨年度に引き続き、衛生・感染予防対策に配慮し学校給食を提供いたします。ご家庭におかれましても、より一層のご理解とご協力をお願いいたします。

学校給食の栄養所要量の基準

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン			
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)
生徒(12~14歳) 1食あたり	830	摂取エネルギーの	摂取エネルギーの	25未満	450	4	300	0.5	0.6	30
1日の所要栄養量に対す 学校給食の割合(%)	33	13~ 20%	20~ 30%	33未満	50	33	40	40	40	33

※今年度の学校給食費及び規定回数については学校HPに掲載していますのでご確認ください。

《学校給食費に関する問い合わせ先》
さいたま市教育委員会事務局 学校教育部
おいしい給食サポート課 給食会計係
TEL 048-829-1591 FAX 048-829-1990
e-mail: oishiikyushoku-support@city.saitama.lg.jp

*給食の停止等食数の変更については、急な変更には対応できない為、事前に学校にご連絡ください。

学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> 
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> 	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> 	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと</p> 	

