



令和6年3月 予定献立表



家庭数
さいたま市立栄小学校

日	献立名			主な食品			エネルギー(kcal)
	主食	牛乳	おかず	主に血や肉となる食品(赤)	主に熱や力となる食品(黄)	主に体の調子を整える食品(緑)	たんぱく質(g)
1(金)	むぎごはん		なのはなふりかけ にくじゃが からしあえ	ぎゅうにゅう ふたにく のり	こめ むぎ あぶら ごま しらたき しょうないふ さとう	なばな たまねぎ にんじん じゃがいも こまつな キャベツ もやし まつちゅ	595
							22.4
4(月)	てまきすし (すめし)		なのはなのすましじる さくらもち ひなまつ	ぎゅうにゅう のり なっとう まぐろ わかめ かまぼこ あずき	こめ あぶら どうみょうじこ さとう みずあめ	うめ だいこん こねぎ なばな	550
							21.4
5(火)	じごなうどん		にくうどんのしる あげたこやき ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ふたにく たこ	うどん(こむぎこ) さとう こむぎこ あげたま あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ ねぎ しょうがすづけ きゅうり もやし ゆかり	521
							22.2
6(水)	むぎごはん		ごもくどうふ おひたし プリン	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ ちくわ みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら みずあめ	にんじん たけのこ ねぎ しょうが しいたけ こまつな もやし キャベツ	621
							25.6
7(木)	スクールメロンパン		クラムチャウダー グリーンサラダ	ぎゅうにゅう なまクリーム マーガリン ほたて ベーコン あさり	こむぎこ さとう じゃがいも あぶら バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり アスパラガス	674
							24.1
8(金)	むぎごはん		ぎんだらさいきょうやき こまつなわかめのサラダ みそしる	ぎゅうにゅう ぎんだら みそ とうふ わかめ	こめ むぎ さとう みずあめ じゃがいも ごま	にんじん だいこん こまつな きゅうり コーン	623
							22.8
11(月)	はくはん		ボークカレー コーンサラダ カップdeヤクルト	ぎゅうにゅう ふたにく ム カンテン ン	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	742
							23.8
12(火)	はるやさいの スパゲッティ		かいそうサラダ てづくりカップケーキ お誕生日給食 かぼち	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン かいそう とうにゅう	スパゲッティ(こむぎこ) あぶら さとう ごま ホットケーキミックス マーガリン	キャベツ なばな たまねぎ にんにく だいこん きゅうり コーン にんじん かぼちゃ	631
							21.6
13(水)	むぎごはん		なまあげとふたにくのみそに いそかあえ オレンジ(しらぬい)	ぎゅうにゅう なまあげ みそ ふたにく のり	こめ むぎ さとう あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ ピーマン しょうが たけのこ こまつな もやし キャベツ オレンジ	641
							27.7
14(木)	★ジャンバラヤ		カラスガレイのバジルフライ しろしんげんまめのスープ	ぎゅうにゅう ふたにく ウィンナー カラスガレイ ベーコン しろいんげんめま	こめ あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく ホールトマトかん バジル こまつな	617
							26.5
15(金)	きなこあげパン		にくだんごスープ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく	コッパパン(こめこ、こむぎこ) あぶら さとう はるさめ パンこ かたくりこ	たまねぎ こまつな にんじん キャベツ きゅうり ピーマン	607
							23.4
18(月)	むぎごはん		なまあげとうすらのたまごの あますに くきわかめのチョコナムル	ぎゅうにゅう ふたにく うすらのたまご くきわかめ	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ しめじ もやし こまつな えのきだけ にんにく しいたけ	627
							25.4
19(火)	せきはん 卒業・進級お祝い献立		プリのあまからあげに おすいもの あさづけ カップdeお祝いケーキ	ぎゅうにゅう あずき プリ とうふ なた とうにゅう だいず	こめ さとう こむぎこ かたくりこ こめこ みずあめ	しょうが だいこん ほうれんそう こねぎ キャベツ きゅうり カカオパウダー	681
							24.7

- ・都合により献立や食材等変更になることがありますので、御了承ください。
- ・アレルギー等で御心配な点がございましたら、御連絡ください。
- ・★印がついている献立は、馬宮米部会の方が育ててくださったお米を使います。
- ・長期欠席等で給食停止を希望される際には、「給食停止申込書」の提出をお願いいたします。