



令和7年4月 予定献立表



児童数

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)	
10(木)	せきはん ごましお		ぶりのてりやき すましじる あさづけ	ぎゅうにゅう あすき ぶり とうふ わかめ なると	こめ もちこめ ごま さとう	だいこん こねぎ キャベツ きゅうり	551 26.0
11(金)	くろパン		はるやさいのクリームに ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ひじき	くろパン じゃがいも こむぎこ あぶら パター さとう	たまねぎ にんじん たもぎだけ キャベツ アスパラガス きゅうり だいこん	574 21.6
14(月)	にんじん ピラフ		カレーポテトコロケ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく	こめ あぶら パター じゃがいも さとう パンこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン	569 16.6
15(火)	きつねうどん (じごなうどん)		だいずとこざかなのからあげ しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず かえりにぼし こんぶ	じごなうどん さとう あぶら さとう こまあぶら	ねぎ しめじ にんじん キャベツ きゅうり	601 28.6
16(水)	むぎごはん		かしわのすきやき もみうり	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	こめ むぎ しらたき あぶら さとう ごま	にんじん はくさい えのきだけ しめじ ねぎ きゅうり キャベツ	572 26.3
17(木)	ツイストパン		じゃがいものミートソースあえ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	ツイストパン じゃがいも あぶら デミグラスソース ハヤシルウ さとう	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	604 23.5
18(金)	むぎごはん		しせんどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら はるさめ ごま	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり キャベツ	596 24.7
21(月)	むぎごはん		メルルーサのやくみソースかけ みそしる ゆかりあえ	ぎゅうにゅう メルルーサ とうふ わかめ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ こまつな しめじ にんじん きゅうり キャベツ もやし しそ	586 23.4
22(火)	チキンカレー (むぎごはん)		かいそうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく わかめ こんぶ とさかのり ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら パター こむぎこ さとう こまあぶら ごま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト りんご だいこん きゅうり とうもろこし	654 22.6
23(水)	たけのこ ごはん		さわらのたつたあげ こまあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さわら	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま	にんじん たけのこ さやえんどう しょうが こまつな キャベツ もやし	610 25.6
24(木)	むぎごはん わかめふりかけ		にくじゃが おかかあえ	ぎゅうにゅう わかめふりかけ ぶたにく かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも しらたき ぶ あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース こまつな もやし キャベツ	587 21.7
25(金)	スパゲッティ ナポリタン		ツナサラダ いちごクレープ	ぎゅうにゅう ウインナー まぐろ	スパゲッティ あぶら いちごクレープ	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン パセリ キャベツ きゅうり	572 19.9
28(月)	むぎごはん		なまあげとぶたにくのみそに こまつなとわかめのサラダ ヌウのオレンジゼリー	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく わかめ	こめ むぎ さとう あぶら こまあぶら ごま ヌウのオレンジゼリー	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 きゅうり とうもろこし	667 27.9
29(火)	昭和の日						
30(水)	チャーハン		あげぎょうざ ナムル	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく	こめ あぶら こまあぶら こむぎこ パンこ さとう かたくりこ ごま	にんじん たまねぎ ねぎ ピーマン キャベツ しょうが もやし きゅうり だいこん にんにく	579 19.5

- ・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。