

令和6年4月 予定献立表

さいたま市立与野南小学校

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
	しゅしよく	牛乳	おかず (しゅさい・ふくさい)	あか		みどり		きいろ			エネルギー(kcal)	
				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	たんぱく質(g)		
10(水)	ポークカレーライス		かいそうサラダ おいわいクレープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ アップルソース いちご	こめ	こむぎこ	あぶら	679	
				とうにゅう	かいそうミックス	トマト	セロリー キャベツ	きょうかまい さとう	ごま	20.4		
11(木)	ひじきごはん		あかうおのしろしょうゆやき はるやさいのみそしる	だいず	あかうお	ぎゅうにゅう	にんじん	かぶ	こめ	あぶら	567	
				とりにく	ひじき	かぶのは	たまねぎ	きょうかまい	ごま	27.9		
12(金)	ナポリタン		ツナサラダ おまめのデザート	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく キャベツ	スパゲティ	あぶら	610		
				ツナ	なまクリーム	あおピーマン	たまねぎ	さとう	ごま	20.6		
15(月)	こまつなチャーハン		あげぎょうざ わんたんスープ	やきぶた	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく キャベツ	こめ	むぎ	ごまあぶら	644	
				ぶたにく		こまつな	たまねぎ	きょうかまい	あぶら	25.1		
16(火)	おやこどん むぎごはん		だいずのしゃりしゃりあげ ゆかりあえ	たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり	こめ	さとう	あぶら	646	
				とりにく			ほししいたけ	きょうかまい	こむぎこ	ごま	28.0	
17(水)	ホットドッグ		ABCスープ おいわいいちごゼリー	ウインナー	ぎゅうにゅう	トマト	キャベツ	コッペパン	あぶら	577		
				ベーコン		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ごま	21.1		
18(木)	わかめごはん		とりにくのからあげ とんじる	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	こめ	むぎ	あぶら	570	
				とうふ	わかめ	こまつな	だいこん	きょうかまい	でんぶん	22.4		
19(金)	ドライカレーライス		ポテトサラダ ヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう しょうが	こめ	こむぎこ	あぶら	618	
				ヨーグルト	ヨーグルト	あおピーマン	たまねぎ	きょうかまい	さとう	ごま	22.9	
22(月)	こどもパンスライス		おはなハンバーグ トマトスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト	たまねぎ	こどもパン	あぶら	610		
				とうふ		にんじん	セロリー	じゃがいも	ごま	20.5		
23(火)	とりごぼろごはん		さわらのたつたあげ いそかあえ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう	こめ	あぶら	562		
				あぶらあげ	のり	こまつな	しめじ	きょうかまい	ごま	28.4		
24(水)	むぎごはん		マーボーとうふ はるさめサラダ	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり	こめ	でんぶん	あぶら	585	
				ぶたにく			たけのこ しょうが キャベツ	きょうかまい	はるさめ	ごまあぶら	24.4	
25(木)	むぎごはん		にくじゃが こんぶあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ	こんにやく	あぶら	570	
					こんぶ		えだまめ	きょうかまい	さとう	20.0		
26(金)	中央区のバラあげパン		さいたまたまねぎたっぷりポトフ わかやさんのこまつなサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	フラワーロール	あぶら	581		
					わかめ	こまつな	キャベツ	じゃがいも	ごま	19.5		
30(火)	たけのこごはん		ささかまおちやはフライ えいようまんてんサラダ かしわもち	とりにく	あずき	ぎゅうにゅう	にんじん	さとう	あぶら	641		
				あぶらあげ	のり		さやえんどう	きょうかまい	こめこ	24.6		

※物資の都合により食材変更の場合もありますので御了承ください。