

令和7年3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 エネルギー EAMC(%)
	しゅしょく	牛乳	あか		みどり		むしろ		
			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	
3(月)	ひなずし 3月3日 後の節句 ひな祭り		きんめだいのしおこうじやき 香キャベツのうめこんぶあえ ひしもち	えび きんめだいの	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやえんどう	ほしいたけ うめ れんこん よもぎ キャベツ きゅうり	こめ きょうかまい さとう もちごめ	546 23.5
4(火)	香やさいのスパゲッティ		れんこんとごぼうのチッПС ひじきとツナのサラダ	ベーコン あさり いか ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん たまねぎ にんにく れんこん	キャベツ ごぼう たまねぎ きゅうり にんにく れんこん	スパゲッティ かたくりこ さとう	540 22.5
5(水)	ガーリックオニオンライス ありがと集會会食	コーヒーストック	あすのぞみがわいてでるスープ みなみっこマフィン	ベーコン ウインナー たまご	コーヒーストック ちゅうりょうぎゅうにゅう	パセリ にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	こめ さとう きょうかまい じゃがいも ホットケーキミックス	あぶら オリーブオイル バター 18.3
6(木)	むぎごはん		たけのことうふのいために 香キャベツのピリからあえ いちご	とうふ ふたにく やきちくわ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ キャベツ だいこん	たけのこ いちご ねぎ キャベツ だいこん	こめ きょうかまい むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら 25.7
7(金)	カレーパン		ABCスープ シュワシュワポンチ	ふたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん あおピーマン トマト パセリ	たまねぎ バイン(缶) ブルーベリー はくさい もも(缶) たまねぎ レモン果汁 みかん(缶) ぶどうゼリー	こどもパン サイダー パンこ マカロニ こむぎこ	あぶら 20.8
10(月)	ケバブサンド (ピタパン) 世界の料理 トルコ		(チキンのオーロラソース) コーンサラダ 新じゃがと新たまのスープ	ベーコン とりにく 大豆ヨーグルト	ぎゅうにゅう	トマト パセリ にんじん	にんにく コーン しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	ピタパン じゃがいも さとう	ハンネグマヨネーズ あぶら 30.3
11(火)	わかめしらすごはん		さわらのからあげ かぶとキャベツのみそしる もずくサラダ	あぶらあげ みそ さわら もずく	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ もずく	にんじん キャベツ きゅうり コーン	キャベツ かぶ ねぎ たまねぎ さとう	こめ かたくりこ きょうかまい むぎ さとう	ごま あぶら ごまあぶら 25.4
12(水)	たけのこごはん		すりおろしかぶとそぼろのあんかけとうふ あぶらふのみそしる	ふたにく えび とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しょうが かぶ ねぎ	たけのこ しょうが かぶ ねぎ	こめ さとう むぎ あぶらふ かたくりこ	あぶら ごまあぶら 24.7
13(木)	むぎごはん		だいこんとぶたバラにくのこっくりり 香やさいのしおこんぶあえ さくらもち	ふたにく あぶらあげ あずき	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん さくらのほ しょうが キャベツ きゅうり	こめ さとう きょうかまい もちごめ むぎ こんにやく	あぶら 604 24.6
14(金)	ハムチーズトースト	いちごミルク	ゲド職記の赤いスープ 思い出のマーニーサラダ	ハム とうふ ふたにく ウインナー	いちごミルク チーズ わかめ	にんじん トマト	えだまめ セロリー コーン キャベツ たまねぎ ビーツ にんにく	しょうパン じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま あぶら 32.3
17(月)	むぎごはん くきわかめのつくだに		新じゃがと新たまのオムレツ 香やさいのみそしる	たまご みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ ねぎ	こめ きょうかまい むぎ くろごとう	じゃがいも さとう かたくりこ あぶら 542 19.7
18(火)	セルフでまぎずし (すめし・のり)		たまごやき・いかのたつたあげ・きゅうり ごまキムチじる	あつやきたまご ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり いか	にんじん きゅうり しめじ ねぎ ごぼう	きゅうり だいこん しめじ はくさいキムチ ねぎ ごぼう	こめ きょうかまい さとう かたくりこ	あぶら ごま 25.9
19(水)	ビーフカレーライス (むぎごはん)		香やさいサラダ いちごのおいしいロールケーキ	ぎゅうにく たまご(ケーキ)	ぎゅうにゅう 乳(ケーキ)	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ アップルソース いちご コーン にんにく きゅうり しょうが キャベツ	こめ こむぎこ きょうかまい さとう むぎ じゃがいも	あぶら 765 22.2

※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。

※ 6年生が考えた献立

※ 5年生が考えた献立