

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(kcal) たんぱく質(g) |
|-------|-------------------------------|--------|--|------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|---|---|--------------------------------|
| | しゅしゅく | 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 | コーヒーマル | 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 | コーヒーマル 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 | | たけのごとうふのいために 香キャベツのピリからあえ いちご | とうふ ぶたにく 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 | ぶたにく 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 | ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ もずく | にんじん きゅうり ねぎ コーン | キャベツ かぶ きゅうり ねぎ コーン | 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) | たけのごはん | | すりおろしかぶとそぼろのあんかけどうふ あぶらふのみそしる | ぶたにく 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 | ぶたにく 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 ぶたにく 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 | しよくパン 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 じゃがいも きょうかまい さとう むぎ かたくりこ くろごとう | 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 ぶたにく 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 588 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