



令和8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)	
	しゅしよく	牛乳	あか		みどり		きいろ				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小豆・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・砂糖	油脂類			
2(月)	むぎごはん		バラ焼き 塩キャベツ せんべい汁	ぎゅうにく とり	ぎゅうにゅう	あおピーマン にんじん	しょうが にんにく アップルソース たまねぎ	キャベツ ごぼう しめじ ねぎ	こめ かたくりこ きょうかまい むぎ はちみつ	あぶら	626 27.5
3(火)	ひなずし ひな祭り献立		きんめだいのしるしゅうやき すまし汁 ひなあられ	えび きんしたまご あさり きんめだい	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう こまつな	ほしいたけ かんぴょう れんこん たけのこ	だいこん えのきたけ	こめ きょうかまい さとう	ごま やきふ(はなふ) ひなあられ	572 26.9
4(水)	むぎごはん		もやしとにらのナムル ワンタンスープ ーのむヨーグルト ユーリンチー	なると とり	のむヨーグルト	にら にんじん	にんにく しょうが ねぎ ほしいたけ	もやし たまねぎ ほしいたけ	こめ きょうかまい むぎ かたくりこ	さとう あぶら ごまあぶら ごま	647 27.7
5(木)	むぎごはん しらすとかぶの葉のふりかけ		ほうれんそうのたまご焼き はるかぶのみそしる しらぬい	蒸ししらす たまご みそ とり あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな かぶの葉 ほうれんそう	たまねぎ しめじ キャベツ かぶ ねぎ	しめじ しらぬい	こめ きょうかまい むぎ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	635 24.6
6(金)	(コッパン) セルフフルーツクリームサンド		(フルーツクリーム) ポルシチ ひじきのマリネ	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう ホイップクリーム なまクリーム ひじき	にんじん トマト こまつな	キャベツ りんご 黄桃 白桃 セロリー だいこん ラフランス	りんご 黄桃 白桃	コッパン さとう	あぶら	691 21.4
9(月)	(むぎごはん) ぶたのしょうがやきどん		コーンスープ 手作り福神漬け ヨーグルト	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	あおピーマン にんじん ほうれんそう	しょうが クリームコーン コーン たまねぎ だいこん きゅうり	きょうかまい たいこん	こめ かたくりこ きょうかまい むぎ さとう	あぶら	659 27.3
10(火)	なるとチャーハン		あげぎょうざ わかめとたまごのちゅうかスープ	やきぶた ぶたにく なると たまご	ぎょうざ わかめ	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ えのきたけ	こめ きょうかまい むぎ かたくりこ	あぶら	631 24.2	
11(水)	むぎごはん ひきわり納豆		ピリからにくじゃが 小松菜とベーコンのサラダ チョコアイス	ひきわり納豆 ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう チョコアイス	にんじん にら こまつな	たまねぎ しめじ しょうが もやし	こめ こんにやく さとう	あぶら	834 28.2	
12(木)	タコミート(トマトひき肉) タコス(ピタパン)		塩キャベツ スパイスノードルスープ ーコーシー牛乳	ぶたにく ぎゅうにく だいた とり	ベーコン チーズ	にんじん トマト	にんにく エリンギ たまねぎ キャベツ	ピタパン ビーフン	あぶら	644 32.4	
13(金)	むぎごはん		とうふのやくみソースかけ ☆つま芋の味噌汁☆ キャベツとこまつなのからしあえ さくらもち	とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな	にんにく しょうが ねぎ キャベツ しめじ	もやし だいこん ねぎ キャベツ	こめ さとう きょうかまい さつまいも むぎ さくらもち かたくりこ	あぶら	760 25.3
16(月)	うめじゃごはん		ひよこ豆と野菜のごますあえ とうにゅうとんじる ぶりのたつたあげ 清見オレンジ	ひよこめ ぶたにく ぶり とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん	きざみょうめ しめじ えのきたけ ねぎ キャベツ 清見オレンジ だいこん	こめ きょうかまい さとう	あぶら ごま ねりごま	674 29.1	
17(火)	きつねごまキムチうどん じごうどん		フライドポテト コーンサラダマヨあえ ーいちごミルク	とり あぶらあげ みそ		にんじん パセリ トマト	しめじ キャベツ はくさいキムチ きゅうり ねぎ コーン	たまねぎ きゅうり	じごうどん	ごま あぶら ノンエッグマヨネーズ	697 23.3
18(水)	カレーパン		ABCスープ シュワシュワボンチ	ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん あおピーマン こまつな トマト パセリ	にんじん たまねぎ はくさい おろろたいす(餅) たまねぎ レモン みかん(缶)	たまねぎ バイン(缶) おろろたいす(餅) レモン	こどもパン こむぎこ パンこ マカロニ こむぎこ	あぶら	669 20.6
19(木)	セルフでまきずし (すめじ・のり) 卒業お祝い献立		たまごやき・いかのたつたあげ・きゅうり おいわいすまし汁 いちごのおいわいロールケーキ	いか棒状(冷) あつきたまご ちらしかまぼこ(餅) まだい	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	きゅうり たまねぎ にんじん	きゅうり たけのこ だいこん えのきたけ	こめ きょうかまい さとう ロールケーキ	あぶら	608 22.3

※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