

令和6年度

4月分

学校給食予定献立表

さいたま市立馬宮東小学校

日	献立名			主な食品			栄養価	
	主食	牛乳	おかず	血や肉をつくる あか	働く力や体温になる きいろ	体の調子を整える みどり	エネルギー (Kcal)	たん白質 (g)
10 水	 ちらしずし	 さけフライ ◆はるやさのみそしる さくらゼリー	ぎゅうにゅう ツナ たまご のり さけ	ごはん さとう でんぷん パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも さくらゼリー	しいたけ かんぴょう たまねぎ さやいんげん キャベツ しめじ ねぎ こまつな	632	22.9	
11 木	 はくはん	 なまあげのすきに ごますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	ごはん あぶら さとう こんにゃく ごま	えのきたけ はくさい ねぎ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ もやし	586	26.3	
12 金	 チキンピラフ	 こもちししゃもフライ ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく こもちししゃも ベーコン	ごはん バター パンこ こむぎこ あぶら マカロニ でんぷん	にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム グリンピース キャベツ	583	23.8	
15 月	 わかめごはん	 じゃがいものそばろに おひたし ◆きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ わかめ	ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぷん ごま	にんじん グリンピース キャベツ こまつな もやし きよみオレンジ	585	18.4	
16 火	 やきにく チャーハン	 はるまき わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ ベーコン	ごはん さとう あぶら こめこ はるさめ でんぷん こむぎこ	にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな たまねぎ キャベツ しいたけ たけのこ えのきたけ	601	21.0	
17 水	 はちみつパン	 ポテトのミートソースあえ ◆はるキャベツコールスロー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	はちみつパン じゃがいも あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	595	26.5	
18 木	 はくはん	 とうふとひきにくのにこみ かいそうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひよこまめ かいそう ヨーグルト	ごはん あぶら でんぷん さとう ごま	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ グリンピース しょうが にんにく きゅうり だいこん とうもろこし	620	27.5	
19 金	 ごもくだまごじ うどん	 だいずとこぎななしゃりしゃりあけ わかめときゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう たまご なるど ぶたにく あぶらあげ だいず にほし わかめ	うどん さとう でんぷん こむぎこ	にんじん しいたけ ねぎ もやし きゅうり	583	29.3	
22 月	 ★びりんめし	 アジフライ ★さつまじる	ぎゅうにゅう とりにく あじ とうふ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう パンこ こむぎこ じゃがいも こんにゃく	だいこん ごぼう にんじん こまつな ねぎ	606	25.7	
23 火	 はくはん	 おやこに なめたけあえ ◆かわちばんかん	ぎゅうにゅう たまご なまあげ とりにく	ごはん あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな キャベツ もやし えのきたけ かわちばんかん	586	25.6	
24 水	 ◆たけのこごはん	 ◆さけのしんたまねぎソースかけ こじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さけ だいず	ごはん もちこめ あぶら さとう でんぷん こんにゃく じゃがいも	にんじん たけのこ さやえんどう にんにく たまねぎ だいこん ねぎ	591	31.4	
25 木	 くろパン	 ソーセージとまめのトマトに ツナマヨサラダ	ぎゅうにゅう ソーセージ だいず ひよこまめ チーズ ツナ	くろパン じゃがいも さとう あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり	615	23.7	
26 金	 まみやさん はくはん	 ポークカレー こまつなとわかめのサラダ 又々のオレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ わかめ	ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう 又々のオレンジゼリー	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご こまつな きゅうり とうもろこし	599	19.9	

★…九州地方の郷土料理 ◆…旬の献立 26日…さいたま市民の日給食

※材料などの都合により変更する場合がありますので、御了承ください。

御進級おめでとうございます

