

令和7年度

3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	働く力や体温になる	体の調子を整える	エネルギー (Kcal)	たん白質 (g)
				あか	きいろ	みどり		
2月	はくはん	牛乳	ぶたキムチ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ たまご	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はくさい にら ねぎ しいたけ こまつな	579	26.5
3月	◎ひなすし	牛乳	こもちししゃもフライ すましじる ◎さくらもち	ぎゅうにゅう とうふ たまご ツナ なると こもちししゃも	ごはん あぶら さとう パンこ こむぎこ ごま さくらもち	にんじん しいたけ れんこん かんぴょう さやいんげん だいこん こまつな みつば	638	24.4
4月	★のっぺい うどん	牛乳	だいずとこさかなのしやりしやりあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ だいず にぼし	じこなうどん さとう あぶら さといも でんぷん こむぎこ ごま	ごぼう にんじん しいたけ だいこん ねぎ こまつな もやし キャベツ	597	27.9
5月	クロワッサン	牛乳	しろはなまめのシチュー コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ しろはなまめ	クロワッサン あぶら こむぎこ バター さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし	620	20.7
6月	はくはん	牛乳	なまあげのすきに しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ こんぶ	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 きゅうり キャベツ かぶ	578	25.5
9月	はくはん	牛乳	ジャージャンとうふ はるさめサラダ ◆いちご	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	ごはん あぶら さとう でんぷん はるさめ ごま	しいたけ にんじん ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく だいこん きゅうり こまつな いちご	584	24.7
10月	ごもくおこわ	牛乳	さわらのあおりのたつたあげ かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご わかめ あおりの さわら	ごはん あぶら さとう でんぷん もちごめ	にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん たまねぎ しめじ ねぎ こまつな しょうが	585	25.8
11月	まっちゃん あげパン	牛乳	じゃがいものスープに ツナマヨサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ツナ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし たもぎたけ きゅうり まっちゃん	618	22.9
12月	はくはん	牛乳	たまごに さんしょくあえ ◆きよみオレンジ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ さやいんげん こまつな きゅうり キャベツ とうもろこし きよみオレンジ	585	24.7
13月	はくはん	牛乳	さけのしおやき とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ あぶらあげ とうふ	ごはん あぶら さといも	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな	582	36.8
16月	くろパン	牛乳	ソーセージとまめのトマトに マカロニサラダ	コーヒーぎゅうにゅう だいず ウィンナー チーズ	くろパン じゃがいも さとう あぶら マカロニ チーズ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし トマト	639	22.0
17月	はくはん	牛乳	ほぎのやくみソース ごじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず ほぎ	ごはん あぶら さとう でんぷん じゃがいも こんにゃく	にんにく しょうが ねぎ にんじん だいこん こまつな	590	27.0
18月	ポークカレー	牛乳	てづくりふくじんづけ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	ごはん あぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご きゅうり だいこん れんこん	625	19.8
19月	あおなとハムの ピラフ	牛乳	卒業・進級お祝い献立 フライドチキン ABCスープ さつまいもタルト	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ハム	ごはん あぶら さとう バター でんぷん こむぎこ ABCマカロニ さつまいもタルト	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし こまつな にんにく セロリ にんじん キャベツ	704	28.2

◎…行事食（3日：ひな祭り）

★…中部地方の郷土料理

◆…旬の献立

※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。