

令和8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	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		
10 金	 ◎ちらしずし		さけのたつたあげ ◆はるやさのみそしる さくらゼリー	ぎゅうにゅう ツナ のり さけ たまご	ごはん あぶら さとう でんぷん じゃがいも さくらゼリー	しいたけ かんぴょう ねぎ たまねぎ キャベツ しめじ こまつな さやいんげん	593	17.0
13 月	 はくはん		おやこに わかめのすのもの	ぎゅうにゅう とりにく わかめ なまあげ たまご	ごはん あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ もやし さやいんげん きゅうり	580	25.2
14 火	 にくうどん		だいずとごさかなのあおりのふうみ わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいず なると あおりの わかめ にぼし	じこなうどん さとう こむぎこ あぶら ごま	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり だいこん	591	29.7
15 水	 はくはん		いかとうとうふのチリソース はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ いか	ごはん あぶら さとう でんぷん はるさめ ごま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム だいこん きゅうり こまつな	585	25.8
16 木	 ★びりめし		あじフライ ★さつまじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ あじ	ごはん あぶら さとう じゃがいも こんにゃく こむぎこ パンこ ごま	だいこん ごぼう にんじん こまつな ねぎ	604	25.9
17 金	 はちみつパン		ポテトのミートソースあえ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	はちみつパン あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト きゅうり キャベツ とうもろこし グリーンピース	594	26.6
20 月	 やきにく チャーハン		はるまき とうふのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ ベーコン	ごはん あぶら さとう でんぷん はるさめ こむぎこ こめこ	にんじん にんにく しょうが ねぎ たけのこ えのきたけ キャベツ しいたけ こまつな	594	21.2
21 火	 わかめごはん		いわしのかほすみそに むらくもじる	ぎゅうにゅう たまご わかめ いわし	ごはん あぶら さとう こめこ でんぷん	こまつな にんじん たまねぎ ねぎ しめじ かぼす	584	20.6
22 水	 ロールパン		◆はるやさのクリームに こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろはなまめ チーズ	バターロール こむぎこ あぶら パター さとう じゃがいも こんにゃく ごま	たまねぎ キャベツ にんじん アスパラガス だいこん きゅうり とうもろこし	590	23.1
23 木	 はくはん		うましおにくじゃが ごまあえ ◆きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん あぶら さとう じゃがいも しらたき ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こねぎ こまつな もやし キャベツ きよみオレンジ	579	21.9
24 金	 はくはん		マーボーとうふ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しょうが にんにく しいたけ だいこん きゅうり こまつな	579	26.9
27 月	 ◆たけのこ ごはん		◆さけのしんたまねぎソース こじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず さけ	ごはん あぶら さとう もちごめ でんぷん こんにゃく じゃがいも	にんじん たけのこ にんにく たまねぎ だいこん ねぎ こまつな さやいんげん	596	31.7
28 火	 チキンカレー (まみやさはんはくはん)		さいたま市民の日給食 こまつなサラダ 又々のピーツゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	ごはん あぶら さとう じゃがいも パター こむぎこ ピーツゼリー ごま	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 キャベツ	590	19.4

◎…行事食(10日:進級祝い) ★…九州地方の郷土料理 ◆…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。



進級おめでとうございます

