

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		
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 パーコン	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 えのきだけ 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 かほす	584	20.6
22 水	 ロールパン		◆はるやさいのクリームに こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく パーコン しろはなまめ チーズ	バターロール こむぎこ あぶら バター 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 又々のピーズゼリー	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 バター こむぎこ ピーズゼリー 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

◆…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。



入学おめでとうございます

