

令和7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 木	 ◎せきはん (ごましお)		さけのたつたあげ ◆はるやさいのみそしる さくらゼリー	ぎゅうにゅう あずき さけ	ごはん あぶら さとう もちごめ ごま でんぶん じゃがいも さくらゼリー	たまねぎ キャベツ しめじ ねぎ こまつな しょうが	590	14.9
11 金	 はくはん		なまあげのすきに いそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ のり	ごはん あぶら さとう こんにゃく	はくさい えのきだけ ねぎ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ もやし	588	25.9
14 月	 はくはん		ぶたキムチ トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん あぶら さとう ごま でんぶん トック	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ にら はくさい チンゲンサイ ねぎ	582	25.2
15 火	 ごもくたまご とじうどん		だいずとこさかなのしゃりしゃりあげ わかめときゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あぶらあげ なんと だいず わかめ にぼし	じこなうどん でんぶん さとう こむぎこ あぶら	にんじん しいたけ ねぎ もやし きゅうり	583	29.3
16 水	 ★ぴりんめし		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	613	25.9
17 木	 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 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 グリンピース キャベツ とうもろこし きゅうり	595	26.4
18 金	 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 でんぶん 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	601	20.9
21 月	 わかめごはん		うましおにくじゃが こまあえ ◆きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	ごはん あぶら さとう じゃがいも しらす ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ こまつな もやし キャベツ きよみオレンジ	581	22.0
22 火	 はくはん		おやこに わふうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ わかめ	ごはん あぶら さとう じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり さやいんげん だいこん	589	24.8
23 水	 バターロール		◆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 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 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	581	23.4
24 木	 ◆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 だいず さけ	ごはん あぶら さとう もちごめ でんぶん 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 さやえんどう	611	32.6
25 金	 はくはん		マーボーとうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ごはん あぶら さとう でんぶん はるさめ 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	570	24.2
28 月	 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 ベーコン ししゃも	ごはん あぶら バター ABCマカロニ パンこ こむぎこ でんぶん	にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ グリンピース	602	24.4
30 水	 ポークカレー (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 さとう じゃがいも バター こむぎこ 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 もやし	589	19.7

◎…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

