



3月 よていこんだてひょう



家庭数

令和6年度

さいたま市立宮前小学校

日(曜)	献立名		主な食品				栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	(主食) おかず	赤色の仲間 血や肉になる	黄色の仲間 エネルギーとなる	緑の仲間 体の調子をととのえる	
3(月)			ひな寿司	鶏肉 凍り豆腐 油揚げ 錦糸玉子	精白米 三温糖 ごま	にんじん かんぴょう さやいんげん	704
			鮭の竜田揚げ	鮭	植物油		
			なのはなすまし汁	豆腐 かまぼこ			にんじん 大根 しめじ なばな
4(火)			麦ごはん		精白米 米粒麦		615
			生揚げと豚肉のみそ煮	生揚げ 豚肉 みそ	植物油 三温糖 でん粉	しいたけ にんじん ねぎ たけのこ キャベツ しょうが	25.6
			ゆかり和え				キャベツ かぶ ゆかり
5(水)			ごま揚げパン		パン ごま 植物油 きび糖		634
			ピリ辛きゅうり		三温糖 ごま油 ごま	きゅうり にんにく しょうが	
			肉団子スープ	鶏肉 鶏卵 豆腐	でん粉	白菜 玉ねぎ にんじん ねぎ しょうが こまつな	26.2
6(木)			麦ごはん		精白米 米粒麦		560
			アドボー風トマト煮込み	鶏肉 豚肉	じゃがいも 三温糖 植物油	玉ねぎ にんじん オクラ トマト	
			ABCスープ	ベーコン	マカロニ 植物油	キャベツ かぶ 玉ねぎ にんじん	20.5
7(金)			肉うどん	豚肉 生揚げ なた	地粉うどん 三温糖	にんじん 玉ねぎ ねぎ	649
			ちくわの磯辺揚げ	ちくわ あおのり	植物油 小麦粉		
			海藻サラダ	海藻	ごま ごま油 三温糖	キャベツ こまつな だいこん コーン	28.2
10(月)			麦ごはん		精白米 米粒麦		658
			いかのかりん揚げ	いか	植物油 三温糖 でん粉		
			豚汁	豚肉 豆腐 みそ	こんにゃく じゃがいも 植物油	にんじん だいこん こぼろ ねぎ こまつな	26.8
11(火)			チキンライス	鶏肉	精白米 バター 植物油	にんじん 玉ねぎ エリンギ トマト グリンピース	528
			ハンバーグ	ハンバーグ			
			ポトフ	ベーコン	じゃがいも 植物油	キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン たもぎたけ こまつな	25.3
12(水)			麦ごはん		精白米 米粒麦		646
			塩肉じゃが	豚肉	じゃがいも しらたき 植物油 三温糖	玉ねぎ にんじん こねぎ にんにく しょうが	
			ごま酢和え		すりごま 三温糖	こまつな キャベツ もやし	24.5
13(木)			セサミバーズ		セサミバーズ		634
			ホキ香草フライ	ホキ	植物油		
			ミネストローネ	ベーコン 白いんげん豆	じゃがいも マカロニ 植物油 三温糖	玉ねぎ キャベツ にんじん トマト にんにく	22.8
14(金)			キムチチャーハン	焼き豚	精白米 ごま油	キムチ ねぎ ピーマン	574
			小籠包	小籠包			
			中華風スープ	鶏肉 わかめ	でん粉 ごま油	玉ねぎ えのきたけ コーン こまつな	21.5
17(月)			麦ごはん		精白米 米粒麦		584
			肉豆腐	豚肉 豆腐	しらたき 植物油 三温糖	玉ねぎ にんじん しょうが ねぎ	
			なめたけ和え			こまつな キャベツ もやし えのきたけ	25.9
18(火)			赤飯	小豆	精白米 ごま		602
			いわしの甘露煮	いわし			
			野菜のうま煮	鶏肉	じゃがいも 植物油 こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん いんげん	28.7
19(水)			麦ごはん		精白米 米粒麦		635
			チキンカレー	鶏肉 チーズ	じゃがいも 小麦粉 バター 植物油	玉ねぎ にんじん セロリー にんにく トマト しょうが りんご	
			こんにゃくサラダ	わかめ	ごま こんにゃく	大根 こまつな コーン 玉ねぎ	21.0
			お祝いゼリー	お祝いゼリー			
※献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。							
					平均栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
						617	24.9