



3月 よていこんだてひょう



令和7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
	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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
2(月)			手作りカレーパン	豚肉	子どもパン 植物油 小麦粉 パン粉 カレー粉	玉ねぎ にんじん ピーマン トマト パセリ	573
			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	21.8
			野菜のスープ煮	豚肉	植物油	だいこん キャベツ 玉ねぎ にんじん セロリ	
3(火)			ひな寿司	鶏肉 凍り豆腐 油揚げ 錦糸玉子	精白米 三温糖	にんじん かんぴょう さやいんげん	764
			サーモンフライ	サーモン	植物油		28.0
			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	
			桜もち		桜もち		
4(水)			麦ごはん		精白米 米粒麦		608
			生揚げと豚肉のみそ煮	生揚げ 豚肉 みそ	三温糖 植物油	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ しょうが	25.9
			春雨サラダ		春雨 三温糖 ごま ごま油	だいこん こまつな コーン にんじん	
5(木)		ショア (プレーン)	オムライス (チキンピラフ)	鶏肉 ス克蘭ブルエッグ	精白米 バター 植物油	玉ねぎ にんじん グリンピース トマトケチャップ	527
			野菜スープ	ベーコン		にんじん キャベツ たまねぎ こまつな	18.6
6(金)			わかめうどん (地粉うどん)	鶏肉 油揚げ わかめ	うどん 三温糖	にんじん たけのこ ねぎ しいたけ	662
			ゆかり和え			キャベツ かぶ ゆかり	30.4
			豆腐ドーナツ	豆腐	ホットケーキミックス粉 植物油 グラニュー糖		
9(月)			キムチチャーハン	焼き豚	精白米 ごま油 植物油	コーン キムチ ねぎ ピーマン	568
			揚げぎょうざ	ぎょうざ	植物油		20.5
			ABCスープ	ベーコン	マカロニ	キャベツ かぶ たまねぎ にんじん	
			いちご			いちご	
10(火)			焼きそば	豚肉	中華めん 植物油 ソース	しょうが にんじん 玉ねぎ もやし ピーマン キャベツ	620
			肉まん	肉まん			28.0
			ツナサラダ	ツナ	植物油 三温糖	キャベツ だいこん コーン 玉ねぎ	
			ヨーグルト	ヨーグルト			
11(水)			ごま揚げパン		パン ごま 植物油 きび糖		607
			こんにゃくサラダ	わかめ	サラダこんにゃく 植物油 三温糖 ごま	大根 こまつな コーン 玉ねぎ	25.0
			白菜と肉団子スープ	鶏肉 鶏卵 豆腐	でん粉	白菜 玉ねぎ にんじん ねぎ こまつな しょうが	
			ミルクメーカー(コーヒー)		ミルクメーカー(コーヒー)		
12(木)			小松菜とわかめのじゃこご飯	わかめ ちりめんじゃこ	精白米 ごま	こまつな	580
			銀ダラの西京焼き	銀だら			26.5
			呉汁	鶏肉 豆腐 みそ 大豆	こんにゃく じゃがいも	にんじん 大根 こまつな ねぎ いちご	
13(金)			麦ごはん		精白米 米粒麦		676
			鶏のから揚げ	鶏肉	米粉 植物油	しょうが	33.3
			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 大根 ごぼう ねぎ	
			海藻サラダ	海藻	ごま油 三温糖 ごま	キャベツ こまつな 大根 コーン	
16(月)			バターロール		バターロール		648
			春野菜シチュー	鶏肉 ベーコン チーズ 白花豆 牛乳	植物油 小麦粉 バター じゃがいも	玉ねぎ にんじん フロッコリー キャベツ	23.1
			ひじきのマリネ	ひじき ハム	三温糖 植物油	こまつな 大根	
			ベリーベリーボンチ	杏仁豆腐	こんにゃくゼリー 三温糖	いちご みかん	
17(火)			麦ごはん		精白米 米粒麦		573
			塩肉じゃが	豚肉	じゃがいも ごま油 しらたき 植物油	玉ねぎ にんじん こねぎ しょうが にんにく	20.6
			ごま酢和え		三温糖 ごま	こまつな キャベツ もやし	
			のりの佃煮	のり	三温糖		
18(水)			赤飯 ごま塩	小豆	精白米 ごま		618
			さわらの竜田揚げ	さわら	植物油		26.7
			根菜のみそ汁	豚肉 みそ	さといも 植物油	ごぼう にんじん ねぎ こまつな	
			即席漬け			キャベツ かぶ	
19(木)			麦ごはん		精白米 米粒麦		665
			大豆入りドライカレー	豚肉 大豆	小麦粉 植物油 カレー粉	玉ねぎ にんじん ごぼう ピーマン 干しぶどう にんにく しょうが トマト	27.0
			マカロニサラダ		マカロニ 植物油 三温糖	キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ	
			お祝いデザート		いちごムース		

※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)
		621	25.4