



令和6年度 3月 予定献立表

さいたま市立向小学校

日	献立名			主な食品			エネルギー	たんぱく質
	主食	牛乳	おかず	血や肉を作る(赤)	働く力や体温になる(黄)	体の調子を整える(緑)	(kcal)	(g)
3月	ひなまつり献立		てづくりとうふナゲット	ぎゅうにゅう えび	こめ さとう ごま	かんぴょう ほししいたけ ねぎ	555	21.8
	ひなちらしずし		すましじる	きんしたまご とうふ とりにく わかめ	でんぷん あぶら	にんにく しょうが こまつな だいこん		
4火	きょうふう ごもくたぬきうどん (じごなうどん)		ちくわのいしがきあげ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ	じごなうどん さといも さとう でんぷん ごま あぶら	にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ もやし きゅうり しょうが	563	24.3
5水	むぎごはん		★さけのマヨカップやき ごもくきんぴら とうふとわかめのみそじる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく さつまあげ とうふ わかめ みそ	こめ むぎ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも こんにゃく	たまねぎ あかピーマン パセリ しょうが ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ	601	27.5
6木	ドライカレー (むぎごはん)		こんにゃくサラダ いちご	ぎゅうにゅう とりにく だいす	こめ むぎ こむぎこ あぶら サラダこんにゃく さとう ごま	たまねぎ にんじん ごぼう あおピーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし いちご	572	24.4
7金	★フレンチトースト		ポークビーンズ コーンサラダ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいす ひよこめ	しょくパン さとう はちみつ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	640	29.3
10月	むぎごはん		キムチチーズにくじゃが かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ チーズ かいそう	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら こんにゃく	たまねぎ にんじん はくさいキムチ グリーンピース だいこん きゅうり とうもろこし	565	22.9
11火	しょくパン		★てづくりチョコクリーム ★えびとフロコリーのグラタン フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とうにゅう とうにゅうクリーム えび とりにく チーズ しろいんげんまめ	しょくパン ココア こめこ さとう あぶら パンこ こめこマカロニ	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり みかん	575	25.2
12水	むぎごはん		マーボーどうふ カリカリじゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ちりめんじゃこ	こめ むぎ あぶら さとう オイスターソース ごま ごまあぶら でんぷん	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ねぎ たけのこ だいこん キャベツ ほししいたけ チンゲンサイ きゅうり	590	27.2
13木	リクエスト給食 むぎごはん		とりにくのからあげ ★カレースープ こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ ベーコン わかめ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん こまつな きゅうり とうもろこし	565	25.2
14金	リクエスト給食 セルフオムライス		コールスローサラダ フルーツパイ	ぎゅうにゅう とりにく うすやきたまご	こめ にゅうなしバター あぶら さとう パイシート	たまねぎ にんじん マッシュルーム あおピーマン トマト キャベツ とうもろこし きゅうり みかん もも パイン	655	21.5
17月	あんかけ チャーハン		あげしゅうまい	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん こむぎこ	ねぎ たまねぎ しょうが にんにく にんじん もやし こまつな はくさい	599	22.6
18火	なめし セレクト給食		いかのかりんあげ さわにわん	ぎゅうにゅう いか ちりめんじゃこ ぶたにく なまあげ	こめ あぶら ごま でんぷん さとう こんにゃく	こまつな ごぼう にんじん だいこん ねぎ たけのこ ほししいたけ	560	27.0
19水	ボンゴレロッソ		スパイシーポテト イタリアンサラダ セレクトケーキ ①いちごor②チョコ	ぎゅうにゅう あさり	①スバグティ じゃがいも あぶら	にんにく たまねぎ パセリ	579	21.5
					さとう オリーブオイル	トマト キャベツ きゅうり にんじん		
					②スバグティ じゃがいも あぶら	にんにく たまねぎ パセリ トマト	585	21.8
					さとう オリーブオイル ココア	キャベツ きゅうり にんじん いちご		

※ 都合により献立や食材等変更になることがありますので、ご了承ください。

※ ★は、新献立です。