



令和7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)
2月	むぎごはん		ピリからにくじゃが かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ かいそう	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ごま ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん いら だいこん きゅうり とうもろこし	571	21.9
3月	ひなまつり献立 ひなちらしずし		★とうふのまさごあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう えび たまご とうふ とりにく ちりめんじゃこ	こめ さとう ごま でんぷん あぶら	かんぴょう れんこん にんじん さやえんどう えだまめ こまつな もやし ほししいたけ	556	23.1
4月	やきにくどん (むぎごはん)		きのこたっぷりちゅうかスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら はるさめ あぶら こんにゃく	にんにく ねぎ たまねぎ いら にんじん ねぎ しめじ チンゲンサイ えのきたけ エリンギ ほししいたけ オレンジ	570	25.1
5月	★セサミンナモン トースト		とうにゅうクリームスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう	しょくパン マーガリン さとう ごま あぶら こむぎこ とうにゅうバター	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム パセリ キャベツ とうもろこし きゅうり	628	19.9
6月	むぎごはん		にくどうふ わふうマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ わかめ かつおぶし	こめ むぎ あぶら さとう ごま しらたき ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが はくさい とうもろこし	591	24.8
9月	えびとあおなの ピラフ		わかさぎフリッター ABCスープ	ぎゅうにゅう えび わかさぎ ベーコン	こめ バター あぶら こむぎこ じゃがいも マカロニ オリーブオイル	にんじん たまねぎ こまつな マッシュルーム セロリ はくさい にんにく	560	22.0
10月	はちみつパン		まめとウインナーのトマトに パリパリサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー ひよこまめ だいず	はちみつパン じゃがいも さとう あぶら ワンタンのかわ	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム さやいんげん トマト キャベツ きゅうり	599	20.9
11月	むぎごはん		ユーリンチー ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン わかめ	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう ラー油	にんにく しょうが ねぎ とうもろこし たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	582	23.6
12月	やなかわふうどん (むぎごはん)		だいずとれんこんのあまからあげ こんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいず こんぶ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	ごぼう たまねぎ にんじん みずな れんこん キャベツ きゅうり	666	25.7
13月	ホワイトデー献立 ★えびクリームライス (キャロットピラフ)		コーンサラダ フルーツパイ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン えび	こめ バター こむぎこ あぶら さとう パイシート	にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ エリンギ キャベツ とうもろこし きゅうり パイン、みかん、もも(缶)	675	24.8
16月	ポークカレー (むぎごはん)		こんにゃくサラダ いちご	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター こんにゃく ごま	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが トマト アップルソース キャベツ きゅうり とうもろこし いちご	592	20.0
17月	きょうふう ごもくたぬきうどん (じこなうどん)		2しょくてんぷら (さつまいも&ちくわ) ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ	じこなうどん さとう でんぷん あぶら ごま こむぎこ さつまいも	にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな しょうが キャベツ もやし きゅうり	583	22.1
18月	郷土料理～新潟県～ なのはなごはん		しろみざかなのたつたあげ ★ごっつお	ぎゅうにゅう たまご しろみざかな ぶたにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう ごま でんぷん じゃがいも こんにゃく	こまつな にんじん だけのこ しめじ だいこん さやいんげん	604	27.6
19月	★なすとトマトの アラビアータ		ひじきのマリネ おいわいクレープ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく チーズ ひじき	スパゲッティ あぶら オリーブオイル さとう なまクリーム こむぎこ	なす たまねぎ しめじ にんにく トマト パセリ きゅうり にんじん だいこん いちご	705	22.7

※ 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。