



令和5年度 3月 予定献立表

家庭数

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)
1 金	ひなまつり献立		あかうおのしおやき	ぎゅうにゅう えび	こめ さとう	かんぴょう ほししいたけ だいこん	543	28.7
	ひなすし		うしおじる さんしょくはなゼリー	きんしたまご あかうお とうふ あさり とうにゅう		れんこん さやえんどう みつば にんじん たけのこ もも りんご		
4 月	こうやどうふの たまごとしどん (むぎごはん)		ごますあえ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご	こめ むぎ さとう でんぷん ごま	ほししいたけ にんじん もやし さやいんげん キャベツ こまつな オレンジ	581	24.5
5 火	むぎごはん		えびマヨネーズ ワントンスープ	ぎゅうにゅう えび とりにく	こめ むぎ でんぷん じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ ワンタン	たまねぎ にんじん もやし えのきたけ ねぎ しょうが ほうれんそう とうもろこし	636	26.4
6 水	とりごぼう ピラフ		たらのフレークやき やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく たら ウィナー	こめ むぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ パンこ コーンフレーク	ごぼう にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース もやし キャベツ しめじ とうもろこし ほうれんそう	588	28.4
7 木	やきにくどん (むぎごはん)		きのこのピリからスープ チョレギサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく のり わかめ	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら はるさめ こんにゃく	にんにく ねぎ たまねぎ いら ほししいたけ にんじん しめじ えのきたけ エリンギ チンゲンサイ もやし キャベツ きゅうり	581	25.3
8 金	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、ささかまぼこ) おかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ささかまぼこ かつおぶし あおのり	じこなうどん さとう でんぷん こむぎこ あぶら さつまいも	にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが こまつな もやし キャベツ	604	22.5
11 月	ポークカレー (むぎごはん)		ごまダレサラダ いちご	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ	こめ むぎ あぶら ごま さとう こむぎこ にゅうなしバター ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが トマト もやし きゅうり キャベツ いちご	638	20.9
12 火	はるのかおり ごはん		ほたてフライ なのはなあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ほたて	こめ あぶら パンこ こんにゃく	にんじん たけのこ さんさい ふき なのはな こまつな もやし	545	23.7
13 水	むぎごはん		ととひじきふりかけ さわらのさいきょうやき けんちんじる	ぎゅうにゅう ひじき しらすほし さわら とうふ さいきょうみそ	こめ むぎ ごまあぶら ごま さといも あぶら こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう こまつな ゆかり	562	26.2
14 木	ソフト フランスパン		ビーフシチュー コールスローサラダ フルーツパイ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく しろいんげんまめ	ソフトフランスパン あぶら じゃがいも ハヤシルウ パイシート さとう	にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし セロリ マッシュルーム トマト 赤パプリカ キャベツ きゅうり パイン もも みかん	646	23.0
15 金	むぎごはん		マーボーどうふ わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう オイスターソース 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 ほししいたけ チンゲンサイ だいこん きゅうり もやし	578	25.1
18 月	郷土料理～愛知県～		はちはいじる	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ あぶら	にんじん ごぼう ほししいたけ	632	25.6
	みそカツどん (むぎごはん)		あさづけ	みそ とうふ あぶらあげ	パンこ さとう こんにゃく でんぷん さといも	ねぎ キャベツ きゅうり		
19 火	たいめし		とうふいりナゲット おいわいすましじる いちごのシューアイス	ぎゅうにゅう たい あぶらあげ とうふ とりにく わかめ かまぼこ	こめ さとう でんぷん あぶら こむぎこ	にんじん たけのこ ねぎ にんにく しょうが こまつな だいこん いちご	664	27.2

※ 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。