

3月 予定献立表



さいたま市立本太小学校

日付	曜日	こ ん だ て			主にエネルギーのもとになる食品	主に体をつくるもとになる食品	主に体の調子をととのえるもとになる食品	エネルギー	たんぱく質
		主食	牛乳	主菜・副菜					
1	木	てまきずし(すめし) 		いかのたつたあげ・なっとう きゅうり・ねりうめ みつばのすましじる 	米 油 でんぷん さとう	牛乳 のり いか 納豆 豆腐 わかめ かまぼこ	きゅうり だいこん にんじん みつば えのきたけ うめ しょうが	587	25.4
5	月	ソフト フランスパン 		とりにくのバーベキューソース コーンクリームスープ かいそうサラダ	パン さとう 油 小麦粉 バター	牛乳 鶏肉 ベーコン 白花豆 わかめ こんぶ とさかのり	にんにく たまねぎ トマト りんご コーン にんじん だいこん きゅうり もやし	599	27.4
6	火	ごろごろ チキンカレー (むぎごはん) 		ごまドレサラダ	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター さとう ごま	牛乳 鶏肉 チーズ	たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく トマト りんご キャベツ だいこん きゅうり	598	20.5
7	水	とんじるうどん (じこなうどん) 		きびなごのからあげ キャベツのからしあえ	地粉うどん 油 じゃがいも でんぷん	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 きびなご	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ねぎ キャベツ こまつな もやし	630	27.1
8	木	むぎごはん 		えびととうふのチリソース こまつなとわかめのサラダ	米 油 でんぷん さとう	牛乳 豆腐 えび わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな もやし きゅうり コーン	581	26.2
9	金	さんさいおこわ 		タラのレモンふうみ さわにわん	米 もち米 さとう でんぷん 油	牛乳 油揚げ タラ 豚肉	しいたけ たけのこ わらび ぜんまい えのきたけ レモン ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	599	25.3
12	月	セルフ オムライス (チキンライス・たまごやき) 		にんじんのいろどりサラダ ヨーグルト	米 パター 油 でんぷん さとう	牛乳 鶏肉 たまご ヨーグルト	トマト たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんじん キャベツ コーン バジル にんにく	615	20.5
13	火	むぎごはん 		じゃがいもとさつまあげのうまに もやしのうめあえ ひじきのふりかけ	米 じゃがいも 油 さとう 麩 ごま	牛乳 豚肉 さつま揚げ ひじき かつおぶし	にんじん だいこん こんにゃく ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ もやし うめ	592	20.7
14	水	とうふめし 		さわらのゆずしおこうじやき こしねじる 	米 油 さとう ごま	牛乳 豆腐 さわら みそ 豚肉 油揚げ	ごぼう にんじん しいたけ ゆず こんにゃく ねぎ	595	27.5
15	木	むぎごはん 		なまあげとなのはなのたまごとし こまつなのいそかあえ 	米 さとう じゃがいも 油 でんぷん	牛乳 生揚げ 鶏肉 たまご のり	たまねぎ にんじん なのはな もやし こまつな キャベツ えのきたけ	592	23.4
16	金	ミルクティー あげパン 		じゃがいものチーズソース ツナとだいこんのサラダ	パン 油 さとう じゃがいも	牛乳 スキムミルク ウィンナー 鶏肉 チーズ まぐろ	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん もやし こまつな	611	21.8
19	月	おせきはん (ごましお) 		とりのからあげ ごじる 	米 ごま 米粉 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 みそ	しょうが にんにく にんじん だいこん こんにゃく こまつな ねぎ	620	27.8

※都合により、食材等を変更することがあります。

※おもな食材の産地については、月ごとにまとめて学校HP(motobuto-e@saitama-city.ed.jp)に載せますので御覧ください。

