

給食予定献立表

さいたま市立善前小学校

日(曜) エネルギーkcal たんぱく質%	献立名	献立の材料
2(月) 540kcal 16%	ターメリックライス	精米 ビタミン強化米鉄分プラス なたね油 鶏がらスープ ターメリック 食塩
	牛乳	牛乳
	鶏肉とひよこ豆のトマト煮	鶏肉 ひよこ豆 じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく なたね油 鶏がらスープ カットトマト缶 トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 三温糖 米粉 食塩 白こしょう
	カーポロネロのサラダ	カリフラワー カーポロネロ キャベツ にんにく オリーブ油 なたね油 米酢 三温糖 食塩 黒こしょう
3(火) 544kcal 20%	「ひなまつり献立」行事食の「ひながし」と日本の伝統的な焼き物料理「松風焼き」で、桃の節句を祝いましょう。	
	きび入りわかめごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス もちびき わかめご飯の素 (わかめ 水飴 食塩 昆布エキス 酵母エキス 牛乳) セルロース pH調整剤 乳化剤
	牛乳	牛乳
	松風焼き	鶏肉 鶏卵 しうが なたね油 パン粉 (小麦粉、有機レモン果汁、パン酵母、食塩、ブドウ糖、植物性油脂) 西京みそ 京桜みそ 米みそ みりん しょうゆ 三温糖 清酒 きび糖 かぼちゃ ごぼう にんじん ごま
	吳汁	大豆 豆腐 だいこん にんじん こんにゃく こまつな 長ねぎ かつおだし さばだし そうだし 昆布だし 米みそ
4(水) 620kcal 16%	ひながし	うるち米 砂糖 食塩 クチナシ色素 紅麹色素 紅花色素
	チャーハン	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 鶏がらスープ 豚骨スープ しょうゆ ごま油 鶏卵 食塩 なたね油 烹き豚 (豚肉 醤油 砂糖 生姜 清酒) たまねぎ にんじん グリンピース 清酒 黒こしょう
	牛乳	牛乳
	ししゃもフリッター	ししゃも 小麦粉 澄粉 (とうもろこし) コーンフラワー 食塩 砂糖 加工澱粉 膨張剤 なたね油 豆腐 きくらげ だいこん にんじん 青梗菜 葉ねぎ しうが 鶏がらスープ 豚骨スープ しょうゆ 清酒 ガラスープ 食塩 白こしょう 馬鈴薯でん粉 ごま油
5(木) 602kcal 15%	きなこミルクトースト	1・2年: コッペパン (小麦粉 マーガリン 砂糖 イースト 食塩 小麦たんぱく ビタミンC) 3年~: 食パン (小麦粉 マーガリン 砂糖 イースト 食塩 小麦たんぱく ビタミンC) マーガリン 加糖練乳 (生乳、しょ糖) グラニュー糖 きな粉
	牛乳	牛乳
	レンズ豆のスープ	レンズ豆 無塩せきベーコン (豚ばら肉 食塩 砂糖 香辛料) ジャガイモ たまねぎ にんにく パセリ オリーブ油 鶏がらスープ 白ワイン ブイヨン バブリカ 食塩 白こしょう
	わかめサラダ	わかめ キャベツ きゅうり とうもろこし しょうゆ なたね油 米酢 三温糖 ごま
	型抜きチーズ	ナチュラルチーズ 乳化剤 重曹 クエン酸鉄Na
6(金) 579kcal 16%	こんにゃくごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス かつおだし 鶏肉 こんにゃく にんじん 油揚げ しうが なたね油 しょうゆ 清酒 食塩 三温糖
	牛乳	牛乳
	メバルの白醤油焼き	メバル しうゆ加工品 発酵調味料 砂糖 酒
	からし酢和え	ほうれん草 キャベツ きゅうり 食塩 まぐろ油漬 しうが 米酢 三温糖 からし粉
9(月) 571kcal 16%	中華ごま団子	あん (砂糖、小豆) もち米粉 砂糖 調製ラーード ごま 白玉粉 でん粉 還元でん粉分解物 加工デンプン 乳酸Na 乳化剤 キシロース なたね油
	白ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス
	牛乳	牛乳
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 たまねぎ 長ねぎ だけのこ にんじん ピーマン にんにく しうが なたね油 鶏がらスープ ナンブラー 甜面醤 豆板醤 黒ソース しうが 清酒 ガラスープ 三温糖 山椒 馬鈴薯でん粉 ごま油
10(火) 599kcal 16%	こんにゃくサラダ	こんにゃく 無塩せきポンレスハム (豚もも肉 たん白加水分解物 水あめ 食塩 還元水飴 海藻ミネラル) きゅうり 緑豆もやし キャベツ なたね油 ごま油 米酢 しうが 三温糖 食塩 白こしょう ごま
	米粉入りコッペパン	米粉パン (米粉 小麦粉 小麦たんぱく 砂糖 ショートニング イースト 食塩 ビタミンC)
	牛乳	牛乳
	かぼちゃとお芋のシチュー	鶏肉 無塩せきベーコン (豚ばら肉 食塩 砂糖 香辛料) かぼちゃ さつまいも マッシュルーム たまねぎ なたね油 鶏がらスープ チーズ 牛乳 米粉 ブイヨン 白こしょう
11(水) 587kcal 13%	こまつなサラダ	こまつな きゅうり 食塩 昆布 とうもろこし 三温糖 米酢 しうが ごま油 ごま
	いちごゼリー	グラニュー糖 果糖 いちごビューレ ぶどう糖果糖液糖 クランベリー果汁 こんにゃく粉 ゲル化剤 (増粘多糖類) 香料 酸味料 ビタミンC クエン酸第一鉄Na 着色料 (アントシアニン)
	発芽玄米ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 発芽玄米
	牛乳	牛乳
12(木) 578kcal 17%	韓国風のり佃煮	焼きのり しうゆ 清酒 三温糖 ごま油 にんにく コチュジャン
	レバカツ	衣 (パン粉、でん粉、食塩、香辛料) 豚レバー 加工でん粉 増粘剤 (加工でん粉、増粘多糖類) トレハロース pH調整剤 なたね油 ウスターソース しうが みりん 三温糖 ごま [米みそ]
	味噌けんちん汁	豆腐 ジャガイモ だいこん にんじん 長ねぎ こんにゃく ごぼう こまつな なたね油 かつおだし 昆布だし
	麦ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 大麦
13(金) 633kcal 17%	牛乳	牛乳
	さわらのごま味噌かけ	鰯 馬鈴薯でん粉 なたね油 京桜みそ しうが 三温糖 ごま
	沢煮椀	豚肉 清酒 えのきだけ 長ねぎ ごぼう ブドウ糖 にんじん 干しいたけ 三つ葉 かつおだし 昆布だし しうゆ 食塩 白こしょう
	清見オレンジ	清見オレンジ
14(土) 514kcal 16%	ソイ丼	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 大麦 (もち麦) / 大豆 豚肉 脱脂大豆 春菊 なたね油 カレー粉 無塩せきベーコン (豚ばら肉 食塩 砂糖 香辛料) しうが みりん 三温糖
	牛乳	牛乳
	野菜とたまこのスープ	鶏卵 キャベツ たまねぎ にんじん こまつな しめじ わかめ 鶏がらスープ しうが ブイヨン 食塩 白こしょう 馬鈴薯でん粉
	こっそり秘密のブラウニー	小麦粉 ベーキングパウダー 豆腐 無調整豆乳 おから ココア オリーブ油 三温糖 ピーツ 粉糖
16(月) 514kcal 16%	もち麦ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 大麦 (もち麦)
	牛乳	牛乳
	味付海苔	乾のり 砂糖 醤油 かつおだし 昆布だし 食塩 水飴 馬鈴薯澱粉 甘藷澱粉
	カレー肉じゃが	鶏肉 ジャガイモ たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん なたね油 かつおだし しうが 清酒 みりん 三温糖 カレー粉
17(火) 597kcal 12%	スタミナもやし	緑豆もやし にら きゅうり にんじん わかめ しうが ごま油 にんにく 米酢 三温糖 ガラスープ ごま
	豚肉と野菜のうどん	地粉うどん (小麦粉 食塩 小麦たんぱく) / 豚肉 さつま揚げ (魚肉 (スケトウダラ、イトヨリダイ、グチ、その他) 馬鈴薯でん粉 ぶどう糖 魚介エキス 食塩 砂糖 玉ネギ 発酵調味料 酵母エキス コンブエキス) 油揚げ キャベツ だいこん 長ねぎ たまねぎ にんじん こまつな かつおだし さばだし そうだし 昆布だし しうが みりん 清酒 三温糖 食塩
	牛乳	牛乳
	大学芋	さつまいも なたね油 水あめ はちみつ 三温糖 しうが みりん ごま
	こんにゃくゼリー	砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 濃縮混合果汁 (オレンジ、うんしゅうみかん) こんにゃく粉 酸味料 ゲル化剤 香料 甘味料

日(曜) エネルギーkcal たんぱく質%	献立名	献立の材料
18(水) 584kcal 16%	白ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス
	牛乳	牛乳
	カレイの甘酢あんかけ	かれい しょうゆ みりん しょうが でん粉 小麦粉 貝Ca ピロリン酸鉄 なたね油 たまねぎ にんじん 葉ねぎ なたね油 しょうゆ 米酢 三温糖 馬鈴薯でん粉
	坦々春雨スープ	豚肉 春雨 こまつな えのきだけ たけのこ にんにく しょうが ごま油 鶏がらスープ しょうゆ 黒ソース 清酒 芝麻醤 ガラスープ 食塩 三温糖 白こしょう
	塩キャベツ	キャベツ にんにく ごま油 なたね油 食塩 ガラスープ
19(木) 611kcal 15%	照焼ハンバーグライス	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 鶏がらスープ トマトジュース なたね油 食塩 鶏肉 豚肉 豆腐 たまねぎ なたね油 馬鈴薯でん粉 食塩 白こしょう 大豆粉 米粉 にんにく しょうが しょうゆ みりん 清酒 三温糖
	牛乳	牛乳
	カリーノケールのスープ	無塩せきべーコン(豚ばら肉 食塩 砂糖 香辛料) キャベツ たまねぎ じゃがいも カリーノケール セロリー レンズ豆 とうもろこし オリーブ油 鶏がらスープ 白ワイン しょうゆ ブイヨン 食塩 白こしょう
	コーヒーゼリー	コーヒー グラニュー糖 ぶどう糖 寒天 ゲル化剤 生クリーム

○献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。

○栄養量は、3年生量のエネルギーとたんぱく質エネルギー比(献立全体のエネルギーに占める割合)を掲載しています。

○日本食品標準成分表(八訂)による計算値を掲載しています。

令和8年3月 平均

エネルギー	583 kcal
たんぱく質	16%