



# 令和7年3月 学校給食予定献立表



さいたま市立大宮西小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてめい		あか	き	みどり	熱量 kcal	たんぱく質 g
		しゅよく	おかず	血や肉になるもの	力や熱になるもの	体の調子をとのえるもの		
3	月	ちらしずし 	ひなまつり給食 さばのたつたあげ なのはないりおひたし	ぎゅうにゅう・えび・ たまご・さば・わかめ	こめ・あぶら・さとう・ ごま・でんぶん	にんじん・ほししいたけ・ かんぴょう・れんこん・ さやえんどう・しょうが なばな・こまつな・ きゃべつ・もやし	640	24.5
4	火	きつねうどん 	ささかまぼこのいしがきあげ いそかあえ	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・ とりにく・わかめ・ ささかまぼこ・たまご・のり	じごなうどん・あぶら・ さとう・こむぎこ・ごま	にんじん・ながねぎ・ ほししいたけ・ほうれんそう・ きゃべつ・もやし	659	27.1
5	水	ソイどん (むぎごはん) 	さといもじる くだもの(きよみオレンジ)	ぎゅうにゅう・だいず・ ぶたにく・ベーコン・ なまあげ・みそ	むぎごはん・あぶら・ さとう・カレールウ・ こんにやく・さといも	しゅんぎく・ごぼう・にんじん・ だいこん・ながねぎ・こまつな・ きよみオレンジ	674	29.3
6	木	デニッシュ ペストリー 	ポークビーンズ カラフルソテー	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ だいず・ウインナー・ プロセスチーズ・ベーコン	デニッシュペストリー・ あぶら・さとう・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・ にんにく・きゃべつ・ ホールコーン・パセリ	608	22.1
7	金	むぎごはん (てづくりふりかけ) 	なまあげとぶたにくのみそに うましおキャベツ	ぎゅうにゅう・ ちりめんじゃこ・ ひじき・ぶたにく・ なまあげ・みそ・のり	むぎごはん・あぶら・ さとう・ごまあぶら・ごま	たまねぎ・にんじん・たけのこ・ ながねぎ・ピーマン・しょうが・ きゃべつ・きゅうり・にんにく	619	24.9
10	月	ちゅうかふう たきこみごはん 	きびなごごまフライ ワンドンスープ	ぎゅうにゅう・やきぶた・ えび・きびなご・ぶたにく	こめ・あぶら・さとう・ごま・ ごまあぶら・パンこ・ さとう・でんぶん・ ワンドン	にんじん・たけのこ・ながねぎ・ ほししいたけ・グリーンピース・ たまねぎ・しめじ・もやし・ しょうが・ほうれんそう	567	27.1
11	火	みそかつどん (むぎごはん) 	愛知県の郷土料理 はっばいじる あさづけ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ みそ・とうふ・ あぶらあげ・たまご	むぎごはん・あぶら・ さとう・こんにやく・パンこ・ さといも・こむぎこ・ でんぶん	にんじん・ごぼう・ ほししいたけ・ ながねぎ・はくさい・きゅうり	653	23.1
12	水	ココアあげパン 	とうふのスープに わかめサラダ	ぎゅうにゅう・とうふ・ とりにく・ベーコン・わかめ	コッペパン・あぶら・ さとう・ごまあぶら・ ごま・でんぶん	たまねぎ・にんじん・かぶ・ チンゲンサイ・きゅうり・ だいこん・ホールコーン	654	22.9
13	木	わかめむぎごはん 	にくじゃが ごまじょうゆあえ	ぎゅうにゅう・わかめ・ ぶたにく・なまあげ	むぎごはん・あぶら・ さとう・じゃがいも・ こんにやく・ごま	たまねぎ・にんじん・ さやいんげん・ほうれんそう・ きゃべつ・ホールコーン	624	23.8
14	金	チキンカレー (ターメリックライス) 	マカロニサラダ	ジョア・とりにく・ しろはなまめ・ プロセスチーズ	こめ・あぶら・バター・ さとう・じゃがいも・ はちみつ・こむぎこ・ マカロニ	たまねぎ・にんじん・トマト・ りんご・にんにく・しょうが・ きゃべつ・きゅうり・ ホールコーン	592	21.1
17	月	むぎごはん (ごましお) 	いかのかりんあげ さわにわん	ぎゅうにゅう・いか・ ぶたにく・なまあげ	むぎごはん・あぶら・ さとう・でんぶん・ ごま・こんにやく	ごぼう・にんじん・だいこん・ ながねぎ・こまつな	614	25.4
18	火	こまつないりごはん 	あじのあおりのフライ おひたし	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ たまご・あじ・あおりの かつおぶし	こめ・あぶら・さとう・ こむぎこ・パンこ・ でんぶん・ごま	こまつな・しょうが・はくさい・ にんじん・もやし	637	27.5
19	水	コロケバーガー (こどもパン) 	しろはなまめのシチュー さくらゼリー	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ とりにく・ベーコン・ しろはなまめ・ プロセスチーズ	こどもパン・あぶら・ さとう・じゃがいも・ バター・こむぎこ・ ゼリー	たまねぎ・にんじん・ マッシュルーム・ホールコーン・ きゃべつ	698	24.8

◇材料調達の都合で、献立内容を一部変更する場合がありますので、予め御了承ください。

