



令和7年度 3月献立予定表



日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギーたんぱく質	日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギーたんぱく質
			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える					赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	
2月	○	黒砂糖パン / 果物(せとか)		★黒砂糖/パン	/柑橘類(せとか)	754	木	○	鯛めし	まだい、油揚げ	米	人参、小葱	808
		魚のムニエル	カレイ、粉チーズ	小麦粉、バター		kcal			卵入り肉じゃが	豚肉、凍り豆腐、うすら卵	油、じゃがいも、砂糖	人参、糸こんにゃく、玉ねぎ 干し椎茸、グリーンピース	kcal
		ウイナーとほうれん草のソテー	ウイナー	バター	人参、エリンギ、 もやし、ほうれん草、コーン	38.6			菜の花の酢味噌和え	わかめ、みそ	砂糖、ごま	菜花、もやし、コーン	39.5
		パンフキンポターージュ	いんげん豆ペースト、 牛乳、豆乳、生クリーム スキムミルク、粉チーズ	油、砂糖、バター、小麦粉	玉ねぎ、かぼちゃペースト	g							g
3月	○	うなぎ入りちらし寿司	油揚げ、卵、うなぎ蒲焼き	米、砂糖、油	かんぴょう、人参、干し椎茸、 れんこん、さやいんげん	774	金	○	味噌ラーメン	豚肉、みそ	油、蒸し中華麺、ごま	にんにく、しょうが、人参、 玉ねぎ、もやし、コーン、 干し椎茸、長ねぎ、にら	813
		五目きんぴら	さつま揚げ	油、じゃがいも、 砂糖、ごま	ごぼう、人参、 糸こんにゃく、ピーマン	kcal			いかと豆のスパイス揚げ	★いか、大豆	油、片栗粉		kcal
		すまし汁	豆腐、かまぼこ		たけのこ、小松菜	31.5			果物(いちご食べ比べ)			いちご	40.9
		桃ゼリー	粉寒天	砂糖	桃ジュース	g							g
4月	○	ごはん		米		862	水	○	赤飯	ささげ	米、もち米、ごま		733
		ハンバーグ	豚肉、牛肉、豆腐、卵	油、パン粉、バター、砂糖	玉ねぎ、マッシュルーム	kcal			魚の塩こうじ焼き	きんめだい	塩こうじ		kcal
		ポテトとブロッコリーのソテー	ベーコン	バター、油、じゃがいも	ブロッコリー、赤ピーマン	35.0			筑前煮	鶏肉	油、里芋、砂糖	人参、ごぼう、こんにゃく、 たけのこ、干し椎茸、 さやいんげん	35.2
		キャベツと豆のスープ	ベーコン、いんげん豆		セロリー、玉ねぎ、 人参、キャベツ、小松菜	g			桜生麩のかきたま汁	豆腐、卵	片栗粉、生麩	玉ねぎ、小松菜	g
5月	○	ソースかつ丼	豚肉	米、麦、油、小麦粉、 パン粉、砂糖		764	木	○	カレーライス	豚肉	米、麦、油、 じゃがいも、小麦粉	にんにく、しょうが、 セロリー、玉ねぎ、人参	874
		野菜の浅漬け風	塩昆布	ごま、ごま油	大根、きゅうり、 人参、しょうが	kcal			バリバリサラダ		砂糖、ワンタンの皮、油	人参、きゅうり、 キャベツ、小松菜、玉ねぎ	kcal
		なめこ汁	豆腐、みそ、わかめ		なめこ、長ねぎ、みつ葉	39.8			カスタードプリン	牛肉、豆乳、卵、生クリーム	砂糖	いちご	27.5
6月	○	ジャージャー麺	豚肉、鶏肉、大豆、みそ	蒸し中華麺、油、片栗粉	しょうが、長ねぎ、人参、 玉ねぎ、きゅうり、もやし	793	金	○	親子丼	鶏肉、卵	米、麦、砂糖	玉ねぎ、糸こんにゃく、 小松菜	843
		わかさぎと芋の青のり揚げ	★わかさぎ、青のり	油、片栗粉、じゃがいも		kcal			ほたて入りくずきり汁	わかめ、ほたてレトルト	くずきり	人参、大根、干し椎茸	kcal
		アップルフルーツポンチ			パイナップル、みかん缶、 白桃缶、リンゴジュース	35.0			彼岸団子 あんごまだれ	ゆで小豆	★冷凍白玉、ごま、砂糖		32.6
7月	○	麦入りごはん / 桜えびのふりかけ	/桜えび、ちりめんじゃこ	米、麦 /ごま油、ごま	/小松菜	762	土	○	ジャンバラヤ	鶏肉、ウイナー、えび	米、油、バター	トマトソース、にんにく、 セロリー、玉ねぎ、トマト缶 マッシュルーム、ピーマン、 赤ピーマン、黄ピーマン	752
		魚のカレー醤油焼き	鮭			kcal			卵と小松菜のクリームコロット	ベーコン、牛乳、卵	バター、小麦粉、パン粉	玉ねぎ、小松菜	kcal
		高野豆腐の卵とじ	凍り豆腐、卵	砂糖	玉ねぎ、人参、 干し椎茸、枝豆	43.0			具沢山スープ	鶏肉、レンズ豆	油、じゃがいも、砂糖	人参、かぶ、 コーン、キャベツ	32.5
		ごまみそ汁	油揚げ、みそ、わかめ	ごま	人参、玉ねぎ、白菜	g			果物(清見)			柑橘類(清見)	g
10月	○	バジルチーズフランス	ピザチーズ	★ソフトフランスパン、 バター		714	火	○	マーボー丼	豚肉、大豆、みそ、豆腐	米、麦、油、ごま油、 砂糖、片栗粉	にんにく、しょうが、人参、 干し椎茸、玉ねぎ、にら	779
		ビーフシチュー	牛肉	油、じゃがいも、 バター、小麦粉	にんにく、セロリー、人参、 玉ねぎ、マッシュルーム、 トマト缶	kcal			ポテト入りサラダ		じゃがいも、油、 ごま油、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参	kcal
		ツナとひじきのサラダ	ツナ、ひじき	油、砂糖	キャベツ、きゅうり、 コーン、人参	30.1			グレープゼリー	粉寒天	砂糖	ぶどうジュース、 ぶどう缶、アロエ缶	28.1
		果物(せとか)			柑橘類(せとか)	g							g
11月	○	麦入りごはん		米、麦		751	水	○	ジャンボ揚げ餃子	豚肉	油、餃子の皮、ごま油、 片栗粉、小麦粉	にんにく、しょうが、 にら、長ねぎ、キャベツ	kcal
		白滝と大豆もやしのナムル		白滝、ごま油、砂糖	大豆もやし、小松菜、 人参、にんにく	24.3							
		じゃがいもの中華スープ	鶏肉	じゃがいも、ごま油	人参、たけのこ、 えのきたけ、青梗菜	g							

・献立は学校行事や天候の関係等で変わることがあります。ご了承ください。
 ・牛乳は赤の仲間(血や肉になる)2群になります。
 ・果物以外は、加熱調理してあります。
 ・アレルギーは星印★・太字で示しています。

<お知らせ>
 ・3年生の給食は17日(火)までです。
 ・18日(水)は卒業式のため、給食はありません。

