

# 3月分学校給食予定献立表



令和7年度

【給食目標】 1年間の食事をふりかえろう

所沢市立所沢小学校

日	曜	献立名			おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体をつくるもとになる食品(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)	エネルギー	たん白質
		主食	牛乳	おかず				kcal	g
2	月	ごはん	牛乳	ヤンニョムフィッシュ こうみあえ ワタンスープ	こめ、かたくりこ、こめこあぶら、さとう ぎょうざのかわ	牛乳、マンダイ やきふた、ぶたにく	にんにく、もやし、きゅうりにんじん、しょうが、たけのこ だいこん、ねぎ、チンゲンサイ しいたけ	581	26.8
3	火	ちらしずし 	牛乳	ささかまのいそべあげ おかかあえ すましじる さくらもち	こめ、さとう、あぶら こめこ、こむぎこ さくらもち	とりにく、牛乳、とうふ ささかまほこ、あおのり かつおぶし、かまほこ	にんじん、たけのこ、しいたけ れんこん、なのはな、キャベツ だいこん、えのき、ねぎ	626	23.4
<b>6年5組が考えた献立 「オムレツつきメロンパン給食」</b>									
4	水	メロンパン	牛乳	プレーンオムレツ ほうれんそうのパターソテー コンソメスープ	パン、あぶら、さとう バター、じゃがいも	牛乳、オムレツ、ベーコン	たまねぎ、ほうれんそう とうもろこし、にんじん	580	20.8
5	木	ごはん	牛乳	サケのしおこうじやき こうやどうふのうまに ごまみそじる はるか	こめ、あぶら、さとう じゃがいも、ごま	牛乳、サケ、とりにく こうやどうふ、みそ	しいたけ、にんじん、たけのこ えだまめ、はくさい、だいこん ねぎ、はるか	534	25.8
<b>6年1組が考えた献立 「冬でもあったかいカレーうどん」</b>									
6	金	うどん	お茶	やさいたくさんカレーうどん からあげ ちゅうかサラダ	うどん、あぶら かたくりこ、こめこ さとう	ぶたにく、かまほこ あぶらあげ、とりにく	おちゃ、にんじん、たまねぎ ねぎ、にんにく、しょうが キャベツ、ピーマン、きゅうり	505	35.0
<b>6年3組が考えた献立 「しおぶた丼こんだて」</b>									
9	月	ごはん	牛乳	しおぶたどんぐ オリエンタルサラダ ABCスープ	こめ、あぶら、かたくりこ ごま、ぎょうざのかわ さとう、マカロニ	牛乳、ぶたにく、ベーコン	にんにく、たまねぎ、しらたき もやし、レモン、にんじん キャベツ、ほうれんそう、ねぎ	571	25.5
10	火	ごはん	牛乳	サバのこうみソースかけ こんにやくとやさいのあえもの おやこに	こめ、かたくりこ、こめこ あぶら、さとう じゃがいも	牛乳、サバ、あぶらあげ とりにく、たまご	しょうが、ねぎ、こんにやく キャベツ、もやし、にんじん こまつな、たまねぎ さやいんげん	641	30.5
11	水	スパゲッティ	牛乳	ミートソース くきわかめのサラダ いちご	スパゲッティ、あぶら さとう	牛乳、ぶたにく、ツナ くきわかめ	にんにく、にんじん、たまねぎ セロリ、エリンギ、トマト キャベツ、みずな、いちご	544	26.4
12	木	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソース かやくあえ だんごじる	こめ、あぶら、パンこ さとう、かたくりこ、ごま しらたまだんご	牛乳、ぶたにく、 きゅうりにく、ひじき たまご、とりにく	たまねぎ、にんにく、だいこん きゅうり、たくあん、にんじん えのき、ねぎ、はくさい	642	27.9
13	金	まっちゃんあげパン	牛乳	じゃがいもとベーコンの ようふうに グリーンサラダ	パン、あぶら、さとう じゃがいも	うぐいすきなこ、牛乳 ベーコン	おちゃ、にんじん、たまねぎ さやいんげん、とうもろこし みずな、きゅうり、キャベツ にんにく	617	20.4
<b>6年2組が考えた献立 「栄養たっぷり和食きゅうしよく」</b>									
16	月	たきこみごはん	牛乳	とりのうめからあげ なっとうあえ こんぶととうふのおみそじる ほうじちゃプリン	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、じゃがいも こめこ、ほうじちゃプリン	かつおぶし、あぶらあげ 牛乳、なっとう、こんぶ とりにく、とうふ、みそ	にんじん、ごぼう、しめじ うめ、こまつな、キャベツ たまねぎ	607	28.8
17	火	ちゅうかめん	牛乳	ねぎチャーシューめん じゃがまるくん ちんげんさいとひじきのサラダ	ちゅうかめん、あぶら じゃがいも、かたくりこ こめこ、はるさめ、さとう	牛乳、やきふた、ハム チーズ、ツナ、ひじき	にんじん、たけのこ、ねぎ しょうが、チンゲンサイ	619	28.4
18	水	チキンライス	コー ヒー ミルク	オムライスようたまごやき コールスローサラダ やさいスープ	こめ、あぶら、さとう	コーヒーミルク オムライスようたまご ぶたにく、とりにく	トマト、にんじん、たまねぎ エリンギ、にんにく、キャベツ とうもろこし、きゅうり、かぶ	497	22.6
19	木	ごはん	牛乳	イナダのさいきょうやき ごまあえ ちくぜんに	こめ、あぶら、ごま さとう、さといも	牛乳 イナダさいきょうづけ とりにく	こまつな、キャベツ、れんこん きりぼしだいこん、こんにやく ごぼう、たけのこ、しいたけ にんじん、さやいんげん	540	25.0
23	月	むぎごはん	牛乳	カレー エビフライ さくらのサラダ	こめ、むぎ、あぶら じゃがいも、こむぎこ バター、パンこ、さとう	牛乳、ぶたにく、エビ かまほこ	にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ、りんご、キャベツ みずな	699	28.6
24	火	ごはん 	お茶	ピピンバのぐ (にくいため/ナムル) トッポギいりわかめスープ シュワシュワボンチ	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、セリー トッポギ、サイダー	ぶたにく、みそ、 とりにく、わかめ	おちゃ、にんにく、しょうが こまつな、にんじん、だいこん ねぎ、みかん、パイナップル	510	22.8

※ 材料の入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。  
 ※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方は学校までお問合せください。  
 ※ この紙が不要になりましたら、「雑紙」としてお出してください。雑紙は貴重な資源です。

平均栄養量	582	26.2
基準栄養量	650	26.8