



3月分学校給食予定献立表



令和7年度

【目標】しょくじのはんせいをしよう

所沢市立清進小学校

日	曜	献立名		(黄) 主にエネルギーのもとになる食品	(赤) 主に体を作るもとになる食品	(緑) 主に体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー kcal	たん白質 g
2	月	オムライス	牛乳 コンソメスープ フレンチサラダ	こめ、むぎ、あぶら、さとう	とり肉、牛乳、ベーコン オムライスようたまご、ツナ	トマト、にんじん、たまねぎ、にんにく、みずな、とうもろこし、キャベツ、きゅうり	541	22.1
3	火	ひなまつり献立 けんちんうどん	牛乳 ささかまぼこのいそべあげ おかかあえ さくらもち	うどん、あぶら、こめここむぎ、さくらもち	とり肉、とうふ、牛乳 あぶらあげ、あおのり、ささかまぼこ、かつおぶし	しいたけ、にんじん、だいこん、ごぼう、こまつな、キャベツ、ねぎ	584	25.3
6年2組のスペシャル給食「緑豊かで春を感じるランチ」								
4	水	まっ茶あげパン	牛乳 ブロッコリーのにんにくしょうゆかけ ABCスープ	パン、あぶら、さとう、じゃがいも、マカロニ	うぐいすきなこ、牛乳、ベーコン	お茶、ブロッコリー、にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ、トマト	524	19.2
6年1組のスペシャル給食「だし香る！ふわふわかき玉とジュシー唐揚げ定食」								
5	木	ごはん	牛乳 とり肉のからあげ あおなのおひたし かきたまじる	こめ、あぶら、こめこ、かたくりこ、さとう	牛乳、とり肉、たまご、かつおぶし、とうふ、かまぼこ	しょうが、にんにく、こまつなほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ	554	24.3
6	金	ぶたキムチどん	牛乳 しおあじナムル トックスープ	こめ、むぎ、かたくりこあぶら、さとう、トッポギ	ぶた肉、牛乳、とり肉、とうふ、わかめ	にんにく、しょうが、こまつなキムチ、にら、ねぎ、にんじんもやし、だいこん、チンゲンサイ	563	28.4
9	月	わかめごはん	牛乳 サケのねぎみそやき はくさいのあさづけ とりじゃが	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも	わかめ、牛乳、サケ、みそ、こんぶ、とり肉、くわ	しょうが、きゅうり、はくさい、ねぎ、にんじん、こんにゃく、たまねぎ	551	25.5
6年1組のスペシャル給食「食べたら笑顔になれる！中華風給食」								
10	火	しょうゆラーメン	牛乳 あげぎょうざ バリバリサラダ	ちゅうかめん、あぶら、ワンタンのかわ、ぎょうざ、さとう	ぶた肉、牛乳	ねぎ、チンゲンサイ、にんじんもやし、とうもろこし、にんにく、しょうが、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう	605	24.3
6年3組のスペシャル給食「春を感じる旬がたっぷり給食」								
11	水	たけのこごはん	お茶 サワラのたつたあげ なのはなのごまあえ とうふとたまねぎとわかめのみそしる	こめ、あぶら、さとう、こめこ、かたくりこ、ごま	とり肉、こうやとうふ、サワラ、あぶらあげ、とうふ、わかめ、みそ	にんじん、たけのこ、しいたけ、さやえんどう、お茶、しょうが、こまつな、なのはな、たまねぎ	455	23.2
12	木	こどもパンスライス	牛乳 ハンバーグ みずなサラダ はくさいのポターージュ	パン、あぶら、さとう、ごま、こめこ	牛乳、牛肉、ぶた肉、とうにゅう、かまぼこ、こうやとうふ、ベーコン	たまねぎ、みずな、きゅうり、にんじん、とうもろこし、チンゲンサイ、はくさい	622	28.5
13	金	カレーライス	牛乳 きりほしだいこんのツナマヨサラダ オレンジ	こめ、むぎ、じゃがいもあぶら、はちみつ、ごまこむぎ、さとう、マヨネーズ、バター	ぶた肉、牛乳、ツナ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、りんご、きゅうり、きりほしだいこん、とうもろこし、オレンジ	602	20.4
6年2組のスペシャル給食「韓国旅行気分を味わえるマシッソヨランチ」								
16	月	ごはん	牛乳 ヤンニョムチキン はるさめサラダ わかめスープ	こめ、かたくりこ、こめこ、あぶら、さとうはるさめ	牛乳、とり肉、ぶた肉ハム、わかめ、とうふ	にんにく、キャベツ、ねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん、しょうが	564	24
6年3組のスペシャル給食「も〜ちゅるめん(牛(も〜)×ちゅるちゅる×麺)定食」								
17	火	ぐたくさんのフォーうどん	お茶 はるまき ビリカラきゅうり	ちゅうかめん、あぶら、こめこ、はるまき、さとう	牛肉	お茶、もやし、はくさい、ねぎ、たけのこ、にんじん、にんにく、しょうが、きゅうり	528	18.4
18	水	フレンチトースト	コーヒー じゃこサラダ ポトフ	パン、バター、さとう、あぶら、じゃがいも	牛乳、ちりめんじゃこたまご、ウィンナー、コーヒーミルク	キャベツ、はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ごぼう、とうもろこし、セロリ	562	20.3
19	木	ごはん	牛乳 とうふシュウマイ キャベツのちゅうかサラダ マーボーだいこん	こめ、かたくりこ、さとう、あぶら、シュウマイのかわ	牛乳、ぶた肉、とうふ、ホタテ、ひじき、みそ、ハム	たまねぎ、しょうが、えだまめ、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、たけのこ、にら、ねぎ、にんにく、しいたけ	584	24.8
23	月	ごはん	牛乳 さといもコロック なっとうあえ だんごじる	こめ、さといもコロックあぶら、さとう、しらたまだんご	牛乳、なっとう、とり肉かつおぶし、あぶらあげ	ほうれん草、キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、しいたけ、ねぎ、こまつな	620	24.7
24	火	卒業・進級お祝い献立 たいめし	牛乳 とり肉のてりやき かくやあえ とんじる いちご(2こ)	こめ、あぶら、ごま、じゃがいも	タイ、牛乳、とり肉、ぶた肉、とうふ、みそ、あぶらあげ	はねぎ、しょうが、きゅうり、たくあん、こんにゃく、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、いちご	545	28.3

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。
 ※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれていない場合があります。ご心配な方はお問い合わせください。



平均栄養量

563 23.9