



# 3月分学校給食予定献立表



令和7年度

【目標】

1年間の食事をふりかえろう

所沢市立松井小学校

日	曜	献立名			(黄) おもにエネルギーのもとになる食品	(赤) おもに体をつくるもとになる食品	(緑) おもに体の調子を整えるもとになる食品	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	とりにくの にんじんソースかけ ごまあえ だいこんと はくさいのみそしる	こめ、あぶら、マヨネーズ、 ごま、さとう	牛乳、とり肉、みそ、 あぶらあげ	しょうが、にんじん、ねぎ、 こまつな、キャベツ、もやし、 だいこん、はくさい、たまねぎ	531	31.3
3	火	こぎつねずし	牛乳	ギンサワラの さいきょうやき なのはなのおひたし すましじる ひしもち	こめ、さとう、あぶら、 ごま、ひしもち	あぶらあげ、牛乳、とうふ ギンサワラさいきょうつけ、 かつおぶし、とり肉、 かまぼこ、	ごぼう、にんじん、しいたけ、 かんぴょう、なのはな、 ほうれん草、こまつな、ねぎ	584	29.9
4	水	ナン	コーヒ ミルク	じゃがまるくん キャベツサラダ カレービーンズ	ナン、じゃがいも、 かたくりこ、あぶら、 さとう、パンこ	コーヒミルク、ハム、 チーズ、だいず、ベーコン、 ぶた肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ とうもろこし、きゅうり、	591	23.5
5	木	ぎゅうどん	牛乳	ほうれんそうの からしあえ とことこ にんじんゼリー	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ とことこにんじんゼリー	ぎゅう肉、牛乳	しらたき、しいたけ、ごぼう たまねぎ、しょうが、 ほうれん草、もやし、にんじん	595	21.1
6	金	うどん	牛乳	にくじるつけうどん だいがくいも ほうれんそうの おひたし	うどん、さとう、ごま さつまいも、あぶら、 みずあめ、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ	こまつな、にんじん、たまねぎ ねぎ、しいたけ、しょうが、 ほうれん草、もやし	526	21.2
9	月	ごはん	牛乳	サケのこみやき きりほしだいこんの いために さわにわん	こめ、あぶら、さとう	牛乳、ギンサク、とり肉、 あぶらあげ、こんぶ、 ぶた肉、みそ	にんにく、しょうが、ねぎ、 しらたき、にんじん、 きりほしだいこん、しいたけ、 ごぼう、たけのこ	538	26.8
10	火	<b>6年1組「目にい」みどり「ランチ」 6年2組も揚げパン献立考えてくれました</b>						640	21.2
		まっちゃあげ パン	牛乳	フレンチツナサラダ ABCスープ ヨーグルト	パン、あぶら、さとう、 マカロニ、じゃがいも	うぐいすきなこ、牛乳、 ツナ、ベーコン、ヨーグルト	おちゃ、キャベツ、きゅうり、 たまねぎ、にんじん、セロリ		
11	水	<b>6年3組「日中共同献立」</b>						509	29.4
		かりかりうめ ごはん	牛乳	よだれどり なっとうあえ かきたまじる	こめ、さとう、ごま、 あぶら、かたくりこ	牛乳、とり肉、なっとう、 かつおぶし、とうふ、たまご	うめ、しょうが、にんにく、 ねぎ、こまつな、キャベツ、 もやし、にんじん、たまねぎ、 しいたけ		
12	木	ビビンバ	牛乳	ちゅうかコーンスープ	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、ごま	ぶた肉、みそ、牛乳、とり肉 たまご	しょうが、にんにく、ねぎ こんにゃく、もやし、はねぎ ほうれん草、にんじん、 とうもろこし、たまねぎ、	544	27.5
13	金	スパゲティ ナポリタン	牛乳	ブロッコリーのサラダ ジュフジュフ フルーツボンチ	スパゲッティ、さとう、 あぶら、ゼリー、サイダー	ハム、ウインナー、牛乳	にんじん、たまねぎ、ピーマン ブロッコリー、とうもろこし、 パン、みかん、もも、りんご	525	19.9
16	月	ごはん	牛乳	てづくりふりかけ いかのさらさやき だいこんとツナの ごまマヨサラダ むらくもじる	こめ、ごま、さとう、 マヨネーズ、かたくりこ	牛乳、かつおぶし、ツナ ちりめんじゃこ、イカ、 とり肉、たまご、とうふ、 わかめ	しょうが、だいこん、きゅうり にんじん、ほうれん草、 たまねぎ	534	29.3
17	火	<b>6年2組「韓中給食」</b>						665	25.7
		チャーハン	牛乳	とりにくのからあげ チョレギサラダ トッポギわかめスープ ほうじちゃプリン	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ、こめこ、ごま、 トッポギ、ほうじちゃプリン	やきぶた、牛乳、とり肉、 のり、ぶた肉、わかめ	たけのこ、しいたけ、にんじん たまねぎ、にんにく、ねぎ、 ピーマン、しょうが、キャベツ もやし、とうもろこし、 チンゲンサイ		
18	水	<b>6年1組「食べて笑顔☆トーストランチ」</b>						584	23.6
		ピザトースト	のび ソフト	カリポリサラダ コンソメスープ しらぬい	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも	ハム、チーズ、 のびヨーグルト、ベーコン	ピーマン、たまねぎ、だいこん きゅうり、にんじん、セロリ、 しらぬい		
19	木	<b>6年3組「みそラーメン 揚げぎょうざセット」</b>						560	24.7
		ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン あげぎょうざ はるさめサラダ	ちゅうかめん、さとう、 ごま、ぎょうざ、あぶら、 はるさめ	牛乳、ぶた肉、みそ	にんじん、はくさい、にら だいずもやし、ねぎ、ごぼう、 にんにく、しょうが、 ほうれん草、もやし		
23	月	オムライス	牛乳	ポテトサラダ コーンスープ	こめ、バター、あぶら、 じゃがいも、マヨネーズ、 さとう	とり肉、牛乳 オムライスようたまご、 とうりゅう	にんじん、たまねぎ、ピーマン にんにく、きゅうり、 とうもろこし	530	22.0
24	火	進級・卒業お祝い献立 むぎいりごはん	牛乳	ビーフカレーライス ブロッコリーの にんにくソース おたのしみデザート	こめ、むぎ、じゃがいも、 さとう、あぶら、こむぎこ、 バター、おたのしみデザート	牛乳、ぎゅう肉	にんじん、たまねぎ、しょうが にんにく、りんご、 ブロッコリー	747	23.3
※ 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。							平均栄養量	575	25.0
※ 献立表は、食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。									
※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。									
※ はしは毎日洗って持ってきましょう。									