



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

所沢市立牛沼小学校

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	
							kcal	g	
2	月	ちゅうかめん	牛乳	しおラーメン みそポテト はるさめサラダ	ちゅうかめん、ごま、あぶら、じゃがいも、スパイストックミックス、さとう、はるさめ	牛乳、ふた肉、みそ、ハム	にんじん、キャベツ、にら、もやし、たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが、とうもろこし、きくらげ、きゅうり	616	24.5
ひなまつりこんだて									
3	火	ごもくずし	牛乳	ギンサワラのさいきょうやき ほうれんそうのおかかあえ 春のすましじる さくらもち 	こめ、さとう、ごま、あぶら、さくらもち	とり肉、たまご、牛乳、ギンサワラさいきょうづけ、かつおぶし、かまぼこ	にんじん、れんこん、かんぴょう、ごぼう、しいたけ、ほうれん草、もやし、こまつな、ねぎ	591	27.0
4	水	くろパン	牛乳	とりにくのハーブやき グリーンサラダ クラムチャウダー オレンジ	パン、あぶら、さとう、こむぎこ、バター	牛乳、とり肉、アサリ、ベーコン	にんにく、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、たまねぎ、オレンジ	543	24.8
5	木	きびごはん	牛乳	うずらたまごのくしフライ みそあじおでん はくさいのしおこんぶあえ	こめ、きび、ごま、あぶら、じゃがいも、さとう	牛乳、うずらたまごのくしフライ、ちくわ、あげボール、がんもどき、こんぶ、みそ、しおこんぶ	こんにゃく、だいこん、はくさい、にんじん	596	23.1
6	金	むぎごはん	牛乳	わ!ピピンパ(にく) わ!ピピンパ(ナムル) トッポギスープ ゼリーボンチ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま、トッポギ、ゼリー	牛乳、ふた肉、みそ、ひじき、とり肉、とうふ、わかめ	にんにく、うめ、キムチ、きりほしだいこん、しいたけ、だいずもやし、ほうれん草、にんじん、だいこん、ねぎ、チンゲンサイ、もも	626	26.9
9	月	わかめごはん	牛乳	サケのマヨネーズやき きりほしだいこんのいために とうふとこまつなのみそじる	こめ、マヨネーズ、あぶら、さとう	わかめ、牛乳、サケ、とり肉、さつまあげ、とうふ、あぶらあげ、みそ	にんじん、きりほしだいこん、たまねぎ、こまつな	554	26.5
10	火	こどもパン	牛乳	さといもコロッケ ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ	パン、さといもコロッケ、あぶら、さとう、マヨネーズ、じゃがいも	牛乳、ツナ、ベーコン、とり肉	ブロッコリー、にんじん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、こまつな、セロリ	619	25.2
11	水	むぎごはん	おちゃ	やきぎょうざ マーボー豆腐 こまつなのナムル	こめ、むぎ、ぎょうざ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごま	ふた肉、とうふ、みそ	おちゃ、にんじん、ねぎ、にら、たけのこ、しいたけ、にんにく、しょうが、こまつな、キャベツ	507	19.9
12	木	うどん	牛乳	カレーなんばん イカのてんぷら こんにゃくのおかかに ほうじちゃプリン	うどん、あぶら、かたくりこ、こむぎこ、さとう、ほうじちゃプリン	牛乳、とり肉、かまぼこ、あぶらあげ、イカ、さつまあげ、かつおぶし	にんじん、たまねぎ、ねぎ、こんにゃく	530	27.2
13	金	ウィンナー ピラフ	牛乳	タンドリーチキン さくらパスタサラダ かぶのスープ	こめ、むぎ、バター、あぶら、マカロニ、さとう	ウィンナー、牛乳、とり肉、ヨーグルト、ハム、かまぼこ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、セロリ、きゅうり、あかパプリカ、キャベツ、かぶ、こまつな	552	24.7
16	月	ごはん	牛乳	ホキのレモンあげ なっとうあえ せんべいじる	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、なんぶせんべい	牛乳、ホキ、なっとう、かつおぶし、ふた肉	レモン、こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、しらたき、ごぼう、はくさい、ねぎ、ほうれん草	569	29.1
17	火	スイートポテト トースト	牛乳	ポークマトシチュー ほうれんそうサラダ	パン、さつまいも、バター、さとう、はちみつ、ごま、あぶら、じゃがいも、こむぎこ	牛乳、なまクリーム、ふた肉	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、ほうれん草、とうもろこし	559	21.5
18	水	ごはん	牛乳	とりにくのてりやき こうや豆腐のうまに キャベツのごまあえ	こめ、あぶら、さとう、ごま	牛乳、とり肉、ふた肉、こうや豆腐	しょうが、こんにゃく、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、キャベツ、もやし	537	29.2
19	木	バターロール	ヨー ビー ミルク	ハンバーグデミグラスソースかけ フレンチサラダ コーンポタージュ	パン、パンこ、さとう、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター	コーヒーミルク、ぎゅう肉、ふた肉、たまご、牛乳	たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、とうもろこし、あかパプリカ、きゅうり	651	23.7
23	月	むぎごはん	牛乳	ポークカレー オリエンタルサラダ フルーツヨーグルトあえ	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、はちみつ、こむぎこ、バター、しゅうまいのかわ、さとう	牛乳、ふた肉、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、りんご、キャベツ、とうもろこし、ほうれん草、もも、パイナップル	688	24.2
卒業・進級 お祝いこんだて									
24	火	せきはん	牛乳	とりにくのからあげ きゅうりとかぶの あますあえ おいしいじる いちご 	もちごめ、こめ、あずき、ごま、かたくりこ、あぶら、さとう	牛乳、とり肉、ふた肉、かまぼこ、なると	しょうが、きゅうり、かぶ、にんじん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、いちご	621	26.3

※ 材料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。献立についての質問がありましたら、牛沼小 栄養士 (TEL2995-3151)までご連絡ください。

※ 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。

平均栄養量	585	25.2
-------	-----	------