



3月分学校給食予定献立表（小学校）



【目標】1年間の食事をふりかえろう

令和7年度

所沢市立第2学校給食センター

日	曜	献立名			主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g
		主食	牛乳 <small>つけるもの かけるもの</small>	おかず	黄	赤	緑		
				おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品			
2	月	ひなまつり献立 ごはん	○	サワラのゆうあんやき くきわかめのいために はるのおはなみじる ★さくらもち	ごはん、ごま、あぶら、 さとう、さくらもち	牛乳、くきわかめ、 ギンサワラゆうあんづけ、 ぶた肉、とり肉、かまぼこ	にんじん、だいこん、 こまつな、ねぎ	615	27.6
3	火	わかめごはん	○	とり肉のやくみソース きりほしだいこんの はりはりづけ こまつなとじゃがいもの みそしる	わかめごはん、あぶら、 かたくりこ、さとう、 ごま、じゃがいも	牛乳、とり肉、 あぶらあげ、みそ	しょうが、ねぎ、 きりほしだいこん、 きゅうり、こまつな、 たまねぎ	584	25.0
4	水	いちごマール しよくパン	コーヒー ミルク	ポテトコロッケ パンネのトマトに やさいスープ	パン、ポテトコロッケ、 あぶら、マカロニ、 さとう、バター、 じゃがいも	コーヒーミルク、 ベーコン、とり肉	たまねぎ、にんにく、 トマト、キャベツ、 にんじん、セロリ	680	22.3
5	木	ちゅうかめん	○	かんとんめん チャーシューむしばん フルーツポンチ	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、かたくりこ、 むしパンミックス、 ゼリー	牛乳、ぶた肉、 うずらたまご、なると、 やきぶた、みそ	キャベツ、たけのこ、 たまねぎ、こまつな、 にんじん、きくらげ、 しょうが、にんにく、 ねぎ、ミックスドフルーツ	685	26.1
6	金	むぎごはん	○	ビーフカレー エビフライ てづくりふくじんづけ	むぎごはん、あぶら、 じゃがいも、はちみつ、 こむぎこ、バター、ごま、 さとう	牛乳、牛肉、エビフライ	しょうが、にんにく、 たまねぎ、にんじん、 りんご、だいこん、 きゅうり、れんこん	743	25.9
9	月	ごはん	○	サバのぶんかほし ひじきとだいずのいために ずいとん	ごはん、あぶら、さとう、 ずいとん	牛乳、サバぶんかほし、 ひじき、だいず、 さつまあげ、とり肉、 あぶらあげ	しらたき、にんじん、 だいこん、こまつな、 ねぎ、しいたけ	636	26.8
10	火	ごはん	○	イカのたつたあげ 肉じゃが キャベツのさっぱりあえ	ごはん、かたくりこ、 あぶら、じゃがいも、 さとう	牛乳、イカ、ぶた肉	しょうが、こんにゃく、 たまねぎ、にんじん、 いんげん、しいたけ、 キャベツ、きゅうり	585	29.2
11	水	美原小学校 6年3組の児童が考えた【元気に学校へ来られるように栄養たっぷり献立】 献立のポイント「野菜がたっぷり入ったイタリアンサラダとオムレツを入れて、ビタミンやたんぱく質を多くとれる献立にしました。」							
		ライスボール パン	○	オムレツのトマトソース イタリアンサラダ クリームシチュー	パン、さとう、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 バター	牛乳、オムレツ、とり肉、 なまクリーム	たまねぎ、にんにく、 トマト、キャベツ、 にんじん、とうもろこし、 きゅうり	621	24.2
12	木	ごはん	○	ピピンバ ピピンバナムル トッポギいりわかめスープ	ごはん、あぶら、さとう、 ごま、トッポギ	牛乳、ぶた肉、とり肉、 わかめ、なると	きりほしだいこん、 にんにく、しょうが、 もやし、ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、 キムチ、チンゲンサイ	535	28.2
13	金	スパゲッティ	○	ミートソース 小さいさとうあげパン えだまめとコーンのソテー	スパゲッティ、あぶら、 さとう、とうふブレッド	牛乳、ぶた肉、チーズ	たまねぎ、にんじん、 にんにく、トマト、 とうもろこし、えだまめ	678	29.7
16	月	若松小学校 6年1組の児童が考えた【野菜を食べよう！】 献立のポイント「たっぷり野菜のみそ汁を入れて、体がポカポカ温まり、栄養もとれるような献立です！ぜひ食べてください！！」							
		ごはん	○	アジフライ こまつなサラダ たっぷりやさいのみそしる	ごはん、あぶら、さとう	牛乳、アジフライ、 とうふ、あぶらあげ、 わかめ、みそ	こまつな、とうもろこし、 にんじん、だいこん、 キャベツ、ごぼう、ねぎ	557	22.3
		ごはん	○	とり肉のしおこうじやき こうやどうふのうまに おかかあえ	ごはん、さとう、 かたくりこ、あぶら	牛乳、とり肉、ぶた肉、 こうやどうふ、かつおぶし	こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、 しいたけ、しょうが、 キャベツ、もやし	567	34.2
18	水	ちゅうか ごはん	○	はるまき はるさめサラダ ちゅうかスープ	ちゅうかごはん、 はるまき、あぶら、 はるさめ、さとう、 かたくりこ	牛乳、ツナ、とり肉	キャベツ、もやし、 にんじん、たまねぎ、 たけのこ、チンゲンサイ、 きくらげ	628	20.4
19	木	若松小学校 6年2組の児童が考えた【おかわりしたくなる献立】 献立のポイント「ほうれん草サラダやハンバーグにして、おかわりしたくなる献立にしました。ぜひおかわりしてください。」							
		こどもパン スライス	○	ハンバーグのオニオンソース ほうれん草サラダ ビーンズミネストローネ	パン、あぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも、 ミックスビーンズ	牛乳、ハンバーグ、ハム、 ベーコン	たまねぎ、にんにく、 ほうれん草、にんじん、 とうもろこし、キャベツ、 ピーマン、セロリ、トマト	597	24.9
23	月	美原小学校 6年1組の児童が考えた【親しい和食の献立】 献立のポイント「さかなやいろりのよいやさいのたくあんあえなど、味や見た目などをバランスよくしました。」							
		ごはん	○	サケのしおやき やさいのたくあんあえ とんじる	ごはん、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、ギンサケ、ぶた肉、 とうふ、あぶらあげ、みそ	キャベツ、きゅうり、 にんじん、たくあん、 こんにゃく、だいこん、 ごぼう、ねぎ	561	29.2
24	火	卒業進級お祝い献立 せきはん	お茶 ごま しお	とり肉のからあげ みそあえ おいわいすましじる ★おいわいケーキ	せきはん、ごましお、 かたくりこ、あぶら、 さとう、おいわいケーキ	とり肉、みそ、ぶた肉、 とうふ、かまぼこ	おちゃ、しょうが、 もやし、ほうれん草、 にんじん、ねぎ、こまつな	545	21.1
※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問合せください。 ※ 献立表について質問がありましたら、第2学校給食センター（☎2942-0665）までご連絡ください。 ※ 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	614	26.1

