

令和7年3月分

学 校 給 食 献 立 表

3/3 月 ～ 3/21 金

★は茶わんの日、◆は新献立のある日です

実 施 日	献 立 名	食 品 名	実 施 日	献 立 名	食 品 名
3/3 月 はし	ちらしずし 牛乳 赤だし つくねの煮物 ひなあられ	【米、だしこんぶ、〈水〉、酢、砂糖、塩、たまご、サラダ油、ちくわ、にんじん、れんこん、干しいたけ、三温糖、しょうゆ濃、けずりぶし、〈水〉 【とうふ、えのきたけ、みつば、干しわかめ、みそ、赤だしみそ、けずりぶし、〈水〉 【つくね、さやいんげん、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ濃、けずりぶし、〈水〉 【ひなあられ	3/12 水 ★ はし	ごはん 牛乳 みそ汁 さばの塩焼き	【米 【じゃがいも、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【さば、塩、油
3/4 火 はし	ミニパン 牛乳 焼豚スープ ブーティン	【ミニパン 【やきぶた、はるさめ、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、〈水〉 【じゃがいも、油、チーズソース、赤ぶどう酒、しょうゆ濃、みりん、ポーンストック、バター、〈水〉	3/13 木 ★ はし	赤飯 牛乳 すまし汁 トンカツ ポイルキャベツ おはぎ	【米、もち米、あずき、塩、〈水〉 【かまぼこ、はくさい、にんじん、ふ、干しわかめ、しょうゆ濃、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【ぶた肉、塩、こしょう、小麦粉、〈水〉、パン粉、油、白ごま、とんかつソース、ケチャップ 【キャベツ 【おはぎ
3/5 水 ★ はし	ごはん 牛乳 けんちゃ さわらのごまみそ焼き	【米 【とり肉、とうふ、だいこん、さといも、にんじん、ごぼう、れんこん、油、しょうゆ濃、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉 【さわら、白ごま、みそ、砂糖、みりん、酒、油	3/14 金	ごはん 牛乳 マーボーどうふ あえもの  ◆小学校のみ提供します	【米 【ぶたひき肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、土しょうが、油、ポーンストック、赤だしみそ、しょうゆ濃、三温糖、酒、とうがらし、ごま油、でんぷん、〈水〉 【ふともやし、ほうれんそう、にんじん、酢、しょうゆ濃、砂糖、ごま油、塩
3/6 木	げんまいごはん 牛乳 カレー フレンチサラダ	【米、げんまい 【ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、にんにく、土しょうが、油、ポーンストック、小麦粉、マーガリン、純カレー粉、チャツネ、しょうゆ濃、ケチャップ、ウスターソース、塩、三温糖、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、酢、サラダ油、砂糖、しょうゆ濃、塩、こしょう	3/17 月	コーンピラフ 牛乳 マーボージュ てり焼きハンバーグ ポイルキャベツ	【米、コーン、にんじん、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、〈水〉 【とり肉、たまねぎ、にんじん、バセリ、牛乳、ポタージュストック、ポーンストック、油、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【ハンバーグ、油、しょうゆ濃、砂糖、みりん、でんぷん、〈水〉 【キャベツ
3/7 金 ★ はし	ひじきごはん 牛乳 かやくうどん はなやさいのサラダ マヨネーズ	【米、めひじき、うすあげ、にんじん、しょうゆ濃、酒、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【うどん、とり肉、かまぼこ、うすあげ、にんじん、干しいたけ、干しわかめ、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、〈水〉 【カリフラワー、ブロッコリー、コーン、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、塩、洋がらし 【マヨネーズ	3/18 火	ごはん 牛乳 マーボーどうふ あえもの  ◆さつき学園のみ提供します	【米 【ぶたひき肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、土しょうが、油、ポーンストック、赤だしみそ、しょうゆ濃、三温糖、酒、とうがらし、ごま油、でんぷん、〈水〉 【ふともやし、ほうれんそう、にんじん、酢、しょうゆ濃、砂糖、ごま油、塩
3/10 月 ★ はし ◆	ごはん 牛乳 ニラガ 卵焼き	【米 【牛肉、じゃがいも、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、コーン、とりがらスープ、ポーンストック、しょうゆ濃、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【たまご、ツナ、とりがらスープ、〈水〉、塩、油	3/19 水 ★ はし	ごはん 牛乳 みそおでん わかさぎのからあげ	【米 【ぶた肉、あつあげ、さがきてんぶら、こんにやく、だいこん、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、みそ、三温糖、しょうゆ濃、けずりぶし、〈水〉 【わかさぎ、塩、こしょう、でんぷん、油
3/11 火	あげパン 牛乳 ごもく煮 おひたし	【コッペパン 【油、グラニュー糖 【だいず、ぶた肉、こんにやく、ちくわ、にんじん、れんこん、ごぼう、さやいんげん、干しいたけ、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ濃、けずりぶし、〈水〉 【はくさい、チンゲンサイ、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、〈水〉	3/21 金	ミニココアパン 牛乳 春野菜のスパゲティ 白菜とひじきのサラダ	【ミニココアパン 【スパゲティ、ベーコン、キャベツ、たまねぎ、なのはな、にんじん、にんにく、油、白ぶどう酒、塩、こしょう、しょうゆ濃 【はくさい、きゅうり、にんじん、はなかつお、めひじき、サラダ油、しょうゆ濃、酢、塩

- 3月3日は、桃の節句にちなみ「ひなまつり献立」です。
- パンは、個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。
- 魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。

- 毎月の給食だよりや献立表は、教育委員会のホームページからご覧いただけます。
- 都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承がいます。



児童1人1回あたり  
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 g
学年 1・2年	498	20.9	17.9	323	74	2.3	2.5	175	0.33	0.48	17	1.9
学年 3・4年	571	23.5	19.7	344	86	2.7	2.8	198	0.39	0.52	20	2.2
学年 5・6年	644	26.2	21.4	363	97	3.1	3.2	222	0.44	0.56	24	2.6

◎ 都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承がいます。