

3月学校給食献立表

日 曜	献立名					赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品		黄のなかまの食品		エネルギー たんぱく質	
	主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他			体をつくる		体の調子をととのえる		熱や力になる		脂質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	行食等				
1 水	ごはん	牛乳	さんみ焼き ごま和え とりやさい鍋	さつまあげ うすあげ とり肉 みそ もめんどうふ	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ にんにく しょうが キャベツ	えのきだけ はくさい	米 さとう マロニー	あぶら ごま	610 29 17	Kcal g g	
2 木	ごはん	牛乳	手作りハンバーグ クリームドポテト 豚汁	牛肉 ぶた肉 大豆ミート みそ	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ ねぎ はくさい		米 パン粉 こんにゃく かじゃがいも	さとう バター	631 27 20	Kcal g g	
3月3日 桃の節句 女の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いをする日です。													
3 金	ひなまつりずし	牛乳	とり肉の照り焼き すまし汁 ひなまつりゼリー	うすあげ ふかし たまご とり肉 あさり きぬこしどう	牛乳	金時草 にんじん	かんぴょう 干しいたけ れんこん えだまめ	えのきだけ ねぎ	米 さとう 水あめ かたくりこ		654 29 21	Kcal g g	
6 月	ごはん	牛乳	とうふのツナマヨグラタン にんじんグラッセ たまごスープ	かたどうふ ツナ ペーパン たまご	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ コーン しめじ		米 パン粉 かたくりこ	卵なしマヨネーズ バター オリーブあぶら	657 25 26	Kcal g g	
お話からとび出し料理 「ルドルフとイッパイアッテナ」 お話に登場する料理を再現します!													
7 火	コッペパン	牛乳	ししゃもフライ はちみつレモンサラダ クリームシチュー	ロースハム とり肉	牛乳 ししゃも	にんじん フロックリー	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	レモン	コッペパン てんぶら粉 はちみつ こめこ じゃがいも	あぶら バター オリーブあぶら 生クリーム	604 29 24	Kcal g g	
8 水	白ごはん	牛乳	シューマイ 割り干し大根の中華漬物 塩ラーメン	ぶた肉 あさり シュウマイ	牛乳 こんぶ	にんじん	割り干し大根 きゅうり にんにく にんにく	コーン ねぎ ラーメン	米 さとう ラーメン	ごま油 ごま あぶら	637 25 17	Kcal g g	
9 木	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン 海苔とたまごのナムル ミヨック(わかめスープ)	とり肉 たまご 牛肉 きぬこしどう	牛乳 のり わかめ	にんじん	にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ	えのきだけ ねぎ	米 こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま油 ごま	659 26 26	Kcal g g	
10 金	麦ごはん	牛乳	ピーフカレー フルーツふるふるゼリー	牛肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく パイン缶 しゅうが たまねぎ みかん缶	パン缶 もち缶 りんご ゼリー	米 麦 こむぎこ じゅわん ゼリー	あぶら バター カレールウ	745 20 22	Kcal g g	
旅する給食 「愛知県」 その土地は、そこでしか食べられないおいしい食べ物や料理があります。みんなで旅する気分を味わいましょう!													
13 月	白ごはん	牛乳	手巻き天むす キャベツのゆかり和え 味噌煮込みうどん	えび みそ とり肉 赤だし うすあげ かまぼこ	牛乳 のり	にんじん ゆかり粉	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	干しいたけ	米 かたくりこ うどん さとう	あぶら	638 27 17	Kcal g g	
14 火	きなこ焼けパン	牛乳	シーザーサラダ ミネストローネ	きなこ ベーコン たまご ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん バセリ トマト	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ	セロリ にんにく クルトン じゃがいも	コッペパン さとう クルトン レンズまめ	卵なしマヨネーズ	582 22 25	Kcal g g	
15 水	白ごはん	牛乳	鰯のしょうが煮 ごま酢和え 豆乳汁	さば 豆乳 ロースハム ぶた肉 みそ うすあげ	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ しょうが もやし だいこん	干しいたけ はくさい なめこ	米 さとう	あぶら	679 30 28	Kcal g g	
卒業お祝い献立 6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。蝶屋小学校での最後の給食を味わってくださいね!													
16 木	わかめごはん	牛乳	ヒレカツ ケチャップソース たくあん漬け 紅白すまし汁 ハーゲンダッツアイス	ふた肉 きぬこしどう ふかし	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり えのきだけ だいこん		米 麦 スパゲティ てんぶら粉 パン粉	さとう あぶら オリーブあぶら アイス	729 28 27	Kcal g g	
17 金	卒業式												
20 月	白ごはん	牛乳	焼き肉炒め 豆腐とたまごのスープ かぼちゃのカップケーキ	牛肉 豆乳 とり肉 きぬこしどう たまご	牛乳	にんじん 青ビーマン チンゲンサイ かぼちゃ	にんにく 青ビーマン ちんげんさい かぼちゃ	キャベツ りんご えのきだけ エリンギ	米 さとう ホットケーキミックス かたくりこ チョコレート	あぶら ごま油 バター	770 30 26	Kcal g g	
21 火	春分の日												
22 水	白ごはん	牛乳	はたはたのからあげ はりはり漬け じゃがいもと車麩の煮もの	牛肉 さつまあげ	牛乳 はたはた	こまつな にんじん さやいんげん	きりほし大根 たまねぎ		米 じゃがいも こめこ くるまふ こんにゃく	あぶら ごま油 ごま	625 24 18	Kcal g g	
23 木	白ごはん	牛乳	あげ大豆とじゃがいもの磯和え すきやき風煮 でこぼん	だいず 牛肉 焼き豆腐	牛乳 青のり粉	にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ でこぼん		米 しらたき かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	658 26 21	Kcal g g	
24 金	麦バターライス	牛乳	ハントンライス 白身魚フライ タルタルソース 野菜スープ煮	とり肉 たまご ぶた肉 ホキ	牛乳 トマト にんじん フロックリー バセリ	トマト にんじん フロックリー バセリ	たまねぎ コーン セロリ キャベツ		米 麦 じゃがいも あぶら バター ゼリー パン粉	卵なしマヨネーズ オリーブあぶら	685 25 26	Kcal g g	
食塩相当量 月平均													修了式
2.3 g													

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載しております。



