

3月 学校給食献立表

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱ゆ力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価	
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	水	ミルク ロール	牛乳	鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーサラダ ポテトクリームスープ	ぎゅうにゅう、さ げ、ベーコン、なま クリーム	ミルクロール、マヨ ネーズ、じゃがい も、あぶら、こめ こ、バター	たまねぎ、パセリ、ブロッ コリー、とうもろこし、にんじ ん、しめじ、ほうれんそう	657	
								28.9	
								27.1	
2	木	ごはん	牛乳	和風サイコロステーキ こぶきいも 厚揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう、ぎゅ うにく、あつあげ、 みそ	ごはん、あぶら、さ とう、じゃがいも、 バター	にんにく、たまねぎ、セロ リー、しめじ、りんご、パセ リ、だいこん、にんじん、ねぎ	720	
								28.2	
								30.1	
3	金	すし飯	牛乳	ちらし寿司 かまぼこと白菜のゆかり和え あさりのすまし汁 ひなあられ	ぎゅうにゅう、とり にく、かまぼこ、あ さり、きぬどうふ、 わかめ	すしめし、いりご ま、さとう、ひなあ られ	かんぴょう、にんじん、ほしし いたけ、れんこん、えだまめ、 きゅうり、はくさい、しそ、た まねぎ、ねぎ	584	
								22.5	
								11.5	ひなまつり献立
6	月	ごはん	牛乳	春巻き ひじきと野菜のカラフル炒め さつまいものすいとん汁	ぎゅうにゅう、はる まき、ひじき、うす あげ、だいず、とり にく	ごはん、あぶら、さ とう、いりごま、さ つまいも、すいとん	にんじん、こまつな、はくさ い、ねぎ	715	
								20.0	
								24.1	6年3組献立
7	火	ごはん	牛乳	ターサイバオズ もやしナムル いか入り八宝菜	ぎゅうにゅう、ター サイバオズ、ぶたに く、いか	ごはん、さとう、こ まあぶら、あぶら、 でんぶん	もやし、にんじん、きゅうり、 しょうが、たまねぎ、ほししい たけ、だけのこと、はくさい、ね ぎ	624	
								23.6	
								19.6	
8	水	バター ロール	牛乳	アクアパッツァ ラビオリスープ パンナコッタ	ぎゅうにゅう、メル ルーサ、ベーコン、 あさり	バターロール、オ リーブオイル、ラビ オリ、とうにゅうパ ンナコッタ	にんにく、たまねぎ、ブロッ コリー、トマト、にんじん、キャ ベツ、こまつな	593	
								27.7	
								19.2	世界遺産献立(イタリ)
9	木	ごはん	牛乳	変わりぶり大根 根菜のごま汁 いちご	ぎゅうにゅう、ぶく らぎ、うすあげ、み そ	ごはん、あぶら、さ とう、でんぶん、さ つまいも、すりごま	だいこん、こまつな、しょう が、ごぼう、たまねぎ、にんじ ん、はくさい、ねぎ、いちご	678	
								22.5	
								22.5	
10	金	せきは ん	牛乳	ヒレカツ たまごサラダ すまし汁 お祝いデザート	ぎゅうにゅう、ぶた ヒレかつ、たまご、 かまぼこ、きぬどう ふ	せきはん、あぶら、 マヨネーズ、デザー ト	キャベツ、にんじん、ブロッ コリー、たまねぎ、えのき、みつ ば	644	
								24.0	
								24.7	卒業お祝い献立
13	月	ごはん	牛乳	クリスマスチキン ごぼうサラダ 道産子バター汁 ひじきのり佃煮	ぎゅうにゅう、とり にく、ちくわ、み そ、ひじきのり	ごはん、てんぶら こ、パンこ、コーン フレック、あぶら、 さとう、すりごま、 じゃがいも、バター	ごぼう、にんじん、きゅうり、 えだまめ、はくさい、えのき、 とうもろこし、ねぎ	704	
								25.4	
								25.0	
14	火	むぎめ し	牛乳	ビーフカレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぎゅ うにく、チーズ、 ヨーグルト	むぎごはん、あぶ ら、じゃがいも、こ むぎこ、バター、カ レール、ナタデコ コ	にんにく、しょうが、たまね ぎ、にんじん、りんご、パイ ン、もも、みかん、バナナ	717	
								21.9	
								20.9	
16	木	ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 ほうれん草のいそか和え ごまみそうどん	ぎゅうにゅう、さ ば、やきのり、ぶた にく、うすあげ、み そ	ごはん、さとう、こ めこうどん、すりご ま、ねりごま	しょうが、ほうれんそう、キャ ベツ、にんじん、たまねぎ、だ いこん、ほししいたけ、ねぎ	714	
								26.4	
								23.8	
17	金	むぎめ し	牛乳	ブルコギ丼 トックとたまごのスープ カップdeヤクルト	ぎゅうにゅう、ぎゅ うにく、ベーコン、 たまご、カップdeヤ クルト	むぎごはん、あぶ ら、さとう、でんぶ ん、こまあぶら、 トック	しょうが、にんにく、たまね ぎ、もやし、にんじん、にら、 りんご、しめじ、チンゲンサイ	684	
								24.7	
								21.7	
20	月	ごはん	牛乳	豚肉のくわ焼き 筍わかめの甘酢和え 肉じゃが	ぎゅうにゅう、ぶた にく、くきわかめ、 ぎゅうにく	ごはん、さとう、で んぶん、じゃがいも	しょうが、もやし、こまつな、 にんじん、たまねぎ、さやいん げん	663	
								28.2	
								20.9	
22	水	ミルク ロール	牛乳	あじのアングレース コールスローサラダ 豆のカレースープ	ぎゅうにゅう、あ じ、ウインナー、し ろいんげんまめ	ミルクロール、あぶ ら、さとう、パン こ、ドレッシング	キャベツ、にんじん、きゅう り、たまねぎ、だいこん、チン ゲンサイ	620	
								25.7	
								24.4	
23	木	コンソ メバ ターラ イス	牛乳	えびピラフ 白菜のミルクスープ お祝いデザート	ぎゅうにゅう、え び、とりにく、なま クリーム	ごはん、バター、あ ぶら、じゃがいも、 こめこ、デザート	たまねぎ、にんじん、ピーマ ン、とうもろこし、はくさい	659	
								23.6	
								18.8	進級お祝い献立

※ 学校給食献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。

※ 都合により食材が変更になる場合があります。