



2025

# 3月 予定献立表

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー			
							たんぱく質	脂質		
							食塩相当量			
3月	豚キムチ丼	○	こまいのかりんとうがらめ トックスープ	豚肉, 鶏肉	◎学乳, こまい	米, 米粒麦, 砂糖, でんぷん, 米粉, 小麦粉, トック	ごま油	にんじん, にら, こまつな	にんにく, 玉葱, ぶなしめじ, 長ねぎ, はくさいキムチ, しょうが, もやし, 干し椎茸	826 kcal 34.2 g 21.8 g 3.4 g
4火	うなぎのちらし寿司 ひなまつり献立	○	鶏の塩こうじ唐揚げ すまし汁 3年生リクエスト ピーチゼリー	うなぎ, 油揚げ, たまご, 鶏肉, かまぼこ, 木綿豆腐	◎学乳, パールアガー	米, 砂糖, でんぷん, 小麦粉	★白いりごま, 油	にんじん, なばな, 万能ねぎ	かんぴょう, 干し椎茸, ごぼう, しょうが, にんにく, 大根, たけのこ, ネクター	769 kcal 36.1 g 27.7 g 3.4 g
5水	ごはん	○	韓国風のりふりけ 銀だらの塩こうじ焼き ごま和え みそ汁	銀だら, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ	◎学乳, 刻みのり	米, 砂糖, 塩こうじ	ごま油, ★白いりごま, ★白すりごま	にんじん, こまつな	にんにく, もやし, キャベツ, だいこん, えのきたけ, 玉葱	711 kcal 33.8 g 22.2 g 2.8 g
6木	ポテサラトースト	○	海藻サラダ ABCマカロニスープ	ツナオイル漬け, ベーコン	◎学乳, ◎ピザチーズ, カットわかめ, 海藻ミックス(乾燥)	◎胚芽食パン, じゃがいも, 砂糖, マカロニ	マヨネーズ, 油, ごま油	パセリ, こまつな, にんじん	玉葱, もやし, キャベツ, ホールコーン	698 kcal 28.0 g 29.4 g 3.5 g
7金	ごはん	○	厚揚げと豚肉の味噌炒め 卵入りすまし汁	豚小間, 生揚げ, 赤みそ, 木綿豆腐, たまご, ★テンメンジャン	◎学乳	米, 砂糖, でんぷん	油	ピーマン, にんじん, こまつな	しょうが, にんにく, 長ねぎ, キャベツ, 玉葱, 干し椎茸, だいこん, えのきたけ	755 kcal 32.2 g 25.6 g 2.5 g
10月	釜焼きビビンバ 野菜の日	○	野菜スープ スイートポテト 3年生リクエスト	豚肉, たまご, 赤みそ, ベーコン, 木綿豆腐	◎学乳, ◎生クリーム(学乳), ◎調理用牛乳(学乳)	米, 米粒麦, 砂糖, さつまいも	ごま油, 油, ◎バター	にんじん, こまつな	ぜんまい, にんにく, しょうが, もやし, キャベツ, 玉葱	758 kcal 26.1 g 24.7 g 3.0 g
11火	ねじねじ揚げパン(きなこ) 3年生リクエスト	○	豚しゃぶサラダ かぼちゃとさつまいものポタージュ	きな粉, 豚肉, 白いんげんピューレ, 豆乳	◎学乳, ◎調理用牛乳(学乳), ◎生クリーム(学乳)	◎ミルクパン, 砂糖, でんぷん, さつまいも	★白すりごま, ★練りごま, 油, ◎バター	にんじん, こまつな, かぼちゃ, パセリ	キャベツ, 冷凍ホールコーン, 玉葱	796 kcal 30.4 g 34.3 g 2.7 g
12水	えびクリームライス	○	ミネストローネ くだもの(いちご・せとか)	鶏肉, ベーコン, ★冷凍むきえび, 豆乳, 大豆	◎学乳, ◎調理用牛乳(学乳), ◎粉チーズ	米, 小麦粉	◎バター, 油	にんじん, パセリ, こまつな, トマト缶詰	玉葱, エリンギ, セロリー, にんにく, せとか, いちご	823 kcal 33.7 g 25.5 g 2.8 g
13木	ごはん	○	魚のチリソース もやしのナムル みそ汁	パサ, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ	◎学乳, カットわかめ	米, でんぷん, 米粉, 小麦粉, 砂糖, じゃがいも	ごま油, ★白いりごま	にんじん, こまつな	しょうが, にんにく, 長ねぎ, もやし, きゅうり, だいこん	762 kcal 31.5 g 24.9 g 2.3 g
14金	ごまみそうどん	○	にぎすのカレー風味揚げ のりのり和え	鶏肉, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ	◎学乳, にぎす, 刻みのり	冷凍うどん, 小麦粉, でんぷん	ごま油, ★練りごま	にんじん, こまつな	だいこん, ごぼう, 干し椎茸, 長ねぎ, にんにく, しょうが, もやし, キャベツ	661 kcal 33.1 g 24.4 g 2.4 g
17月	ドライカレー	○	青のりポテト たまごと小松菜のスープ	鶏肉, レンズまめ, 大豆, ベーコン, たまご	◎学乳, ◎粉チーズ, あおのり	米, 米粒麦, 小麦粉, じゃがいも, でんぷん	油, ◎バター	にんじん, トマト缶詰, こまつな	玉葱, セロリー, にんにく, しょうが, えのきたけ	865 kcal 31.5 g 27.6 g 3.2 g
18火	しょうゆラーメン 3年生リクエスト	○	ジャンボ餃子 フルーツポンチ 3年生給食ラスト 3年生リクエストNo1	豚肉, うずら卵水煮, 大豆ミート	◎学乳, カットわかめ	蒸し中華めん, 砂糖, でんぷん, ぎょうざの皮	油, ごま油, ★白いりごま	にんじん, にら	メンマ, もやし, 長ねぎ, キャベツ, しょうが, にんにく, みかん缶, パイン缶, 白桃缶	860 kcal 33.5 g 27.1 g 3.3 g
21金	卵ドッグ	○	レバポテビーンズ 白菜とベーコンのスープ	たまご, 豚肝臓, 大豆, ベーコン, 生揚げ	◎学乳, ◎アレーノグ(学乳)	◎無塩パン, でんぷん, じゃがいも, 砂糖	マヨネーズ	パセリ, にんじん, こまつな	玉葱, しょうが, はくさい	787 kcal 34.6 g 36.7 g 2.5 g
24月	にしんのひつまぶし 令和6年度給食ラスト	○	ツナとポテトのあえ物 みそ汁 ミルクティープリン	にしん, たまご, ツナ水煮, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ	◎学乳, わかめ, パールアガー, ◎調理用牛乳(学乳), ◎生クリーム(学乳)	米, 米粒麦, でんぷん, 小麦粉, 砂糖, じゃがいも	★白いりごま, 油	万能ねぎ, にんじん	しょうが, ホールコーン, きゅうり, えのきたけ, 玉葱, 干し椎茸	874 kcal 30.4 g 33.4 g 3.0 g

\* 食材の仕入れ、学校行事などにより、献立を変更することがあります。

\* アレルギー食品には記号(◎・★)を表示しています。

今月の給食目標

自分の食生活を見直してみよう

3月は3年生に答えてもらったリクエスト給食アンケートで人気だったメニューを盛り込みました。

