



給食献立表



実施日	飲食物	献立名	材 料 名			栄 養 価	
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 木		けんちんうどん もやしサラダ 大学芋	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 生わかめ	うどん ひまわり油 さといも 上白糖 でんぷん ごま油 白ごま さつまいも 水あめ	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ もやし こまつな	678	19.7
2 金		菜の花ずし 焼きししゃも すまし汁 ひなまつり白玉ポンチ	牛乳 鶏もも肉 むきえび 卵 豚かた肉 豆腐 ししゃも	精白米 上白糖 ひまわり油 白玉粉	れんこん 干しいたけ にんじん 菜の花 たまねぎ えのきたけ 長ねぎ こまつな バイン缶 黄桃缶 りんご缶 クランベリージュース	717	28.1
5 月		豚キムチ丼 鉄骨サラダ ザーサイスープ	牛乳 豚かた肉 ひじき サラダチーズ 鶏もも肉 ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 ひまわり ごま油 でんぷん 白すりごま 白ごま 上白糖	にんにく たまねぎ 白菜キムチ もやし にら にんじん キャベツ こまつな 長ねぎ	621	26.0
6 火		そぼろごはん 早稲田茗荷と高野豆腐の卵とし みそ汁 果物	牛乳 豚ひき肉 大豆 鶏もも肉 高野豆腐 卵 みそ 生わかめ	精白米 米粒麦 ひまわり油 上白糖	しょうが にんじん かぶ かぶの葉 干しいたけ たまねぎ みょうがたけ かぶ 長ねぎ	630	26.6
7 水		たらこスパゲティ わかめサラダ オニオンスープ	牛乳 いか たらこ 生クリーム 刻みのり 生わかめ ベーコン 粉チーズ	スパゲティ ひまわり油 バター 上白糖 ごま油 食パン	たまねぎ マッシュルーム エリンギ しめじ さやえんどう にんじん もやし キャベツ ホールコーン パセリ	598	25.8
8 木		じゃこ菜飯 さばの味噌煮 かぶの梅ごま和え いなか汁	牛乳 ちりめんじゃこ さば みそ 油揚げ	精白米 米粒麦 ごま油 白ごま 上白糖 こんにゃく	のざわな漬 しょうが かぶ かぶの葉 きゅうり ねり梅 ごぼう にんじん だいこん こまつな	627	30.0
9 金		バターロール 豆腐のミートソースグラタン ABCスープ ココアパバロア	牛乳 豚ひき肉 大豆 ビザ用チーズ ベーコン 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	バターロールパン 上白糖 ひまわり油 じゃがいも マカロニ 上白糖	にんにく たまねぎ マッシュルーム ホールトマト にんじん キャベツ こまつな	625	26.8
12 月		中華おこわ 魚の中華風ステーキ わかめスープ 果物	牛乳 豚かた肉 干しえび 魚 みそ	精白米 もち米 ごま油 上白糖 くるみ ひまわり油 でんぷん	しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ にら	619	28.8
13 火		チキンピラフ ミモザサラダ ポパイスープ	牛乳 ベーコン 卵 鶏もも肉 豚ひき肉	精白米 米粒麦 ひまわり油 マカロニ 上白糖 マヨネーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース きゅうり こまつな セロリー キャベツ ほうれんそう	621	22.4
14 水		麦ご飯 ひじきとツナの佃煮 生揚げと野菜の煮物 れんこんチップスサラダ	牛乳 ひじき ツナ缶 生揚げ 豚かた肉	精白米 米粒麦 上白糖 白ごま ひまわり油 こんにゃく じゃがいも	にんじん 干しいたけ こまつな さやいんげん キャベツ れんこん	687	24.4
15 木		ハニートースト シーフードチャウダー 春キャベツのサラダ 果物	牛乳 調理用牛乳 いか むきえび あさりむきみ 生クリーム	食パン バター はちみつ ひまわり油 小麦粉 じゃがいも 上白糖	セロリー にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり 赤ピーマン	630	24.0
16 金		赤飯 魚の西京焼き ごもく すまし汁 紅白ゼリー	牛乳 ささげ 魚 西京みそ さつま揚げ あらははんぺん 粉寒天 調理用牛乳	精白米 もち米 黒ごま 上白糖 ひまわり油 つきこんにゃく 白ごま	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ こまつな 果物	643	28.5
19 月		麦ご飯 クルミと大豆とじゃこの照り煮 切干大根入り卵焼き さつま汁	牛乳 大豆 押し豆腐 ちりめんじゃこ 卵 鶏もも肉 みそ	精白米 米粒麦 くるみ 三温糖 白ごま 小麦粉 ひまわり油 上白糖 こんにゃく さつまいも	のざわな漬 切干大根 干しいたけ にんじん たまねぎ ごぼう だいこん 長ねぎ	706	26.1
20 火	ジョア	カツカレーライス コーンサラダ くだもの	ジョア 豚肉 卵	精白米 米粒麦 ひまわり油 小麦粉 じゃがいも 生パン粉 パン粉 上白糖 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ホールコーン 果物	708	23.5

◎ 学校行事等の都合により、献立ならびに回数を変更することがあります。果物や魚の種類は変更することがあります。

3月分 1日あたりの平均	651	25.8
3・4学年 1人1回あたりの学校給食摂取基準	640	24.0

3月9日はなかよし班お別れ給食です。

6年生のみなさんと一緒に給食を食べることが
できるのはこれが最後。
「おもてなし」の気持ちで楽しい会食にしましょう。

マナーを守って
楽しい会食

