



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 水		きなこ揚げパン ポトフ 花野菜サラダ	牛乳 きなこ パーコン 鶏もも肉 フランクフルト	ひまわり油 コッペパン 上白糖 じゃがいも	セロリー 人参 玉ねぎ キャベツ カリフラワー ブロッコリー りんご	621	22.8
2 木		わかめご飯 ハンバーグ和風おろしソース そくせき漬け かみなり汁	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 鶏ひき肉 卵 豚ひき肉 豆腐	精白米 米粒麦 白ごま ひまわり油 生パン粉 でんぶん こんにゃく	玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり 人参 しょうが 長ねぎ	630	27.1
3 金		菜の花ずし おからの炒り煮 しんじょのすまし汁 桃ゼリー	牛乳 鶏もも肉 卵 鶏ひき肉 昆布 おから えび たら 豆腐 粉寒天	精白米 米粒麦 上白糖 ひまわり油 でんぶん	干しいたけ 人参 れんこん 菜の花 長ねぎ しょうが 小松菜 ももジュース ももの缶詰	638	26.6
6 月		ビビンバ わかめスープ サーターアングギー	牛乳 豚ひき肉 おから ひじき 卵 豆腐 わかめ	精白米 米粒麦 上白糖 ごま油 ひまわり油 小麦粉 三温糖	しょうが 大豆もやし 人参 小松菜 玉ねぎ 長ねぎ	644	22.2
7 火		麦ご飯 魚のマヨネーズ焼き 根菜の炒め煮 みだくさん汁	牛乳 さけ さつま揚げ みそ 油揚げ	精白米 米粒麦 マヨネーズ ひまわり油 こんにゃく 上白糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 大根 長ねぎ	597	24.5
8 水		チキンピラフ ミモザサラダ ポパイスープ	牛乳 パーコン 卵 鶏もも肉 卵 豚ひき肉	精白米 米粒麦 バター ひまわり油 マカロニ 上白糖 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース きゅうり 小松菜 セロリー にんにく かぶ ほうれん草	619	21.0
9 木		あんかけ焼きそば 大豆と小魚の炒り煮 フルーツポンチ	牛乳 豚かた肉 いか 大豆 粉寒天 ちりめんじゃこ	ひまわり油 蒸し中華めん 上白糖 でんぶん 小麦粉	干しいたけ 人参 もやし キャベツ きくらげ にら レモン パイン缶 みかん缶 もも缶	670	29.1
10 金		バターロールパン ポテトミートグラタン ABCスープ ココアババロア おわかれ給食	牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ パーコン 粉寒天 生クリーム	バターロールパン ひまわり油 じゃがいも マカロニ 上白糖	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ホールトマト 人参 キャベツ 小松菜	645	24.0
13 月		ゆかりご飯 高野豆腐と野菜のうま煮 海そうサラダ おかしな目玉焼き	牛乳 鶏もも肉 昆布 高野豆腐 ひじき わかめ 粉寒天	精白米 米粒麦 白ごま ひまわり油 こんにゃく じゃがいも 上白糖 ごま油	ゆかり ごぼう 人参 干しいたけ さやいんげん キャベツ 小松菜 ももの缶詰	676	23.6
14 火		中華おこわ 魚の中華風ステーキ にらたまスープ	牛乳 豚かた肉 干しえび ホキ パーコン 卵	精白米 もち米 上白糖 ごま油 くるみ でんぶん ひまわり油	しょうが 干しいたけ たけのこ 人参 玉ねぎ にら	626	27.0
15 水		けんちんうどん もやしサラダ さつまいもとチーズの茶巾	牛乳 鶏もも肉 油揚げ わかめ チーズ	うどん ひまわり油 里芋 上白糖 でんぶん ごま油 白ごま さつまいも 黒ごま	ごぼう 人参 大根 長ねぎ もやし 小松菜	609	21.0
16 木		麦ご飯 肉豆腐 みそドレッシングサラダ 果物	牛乳 豚かた肉 押し豆腐 みそ	精白米 米粒麦 ひまわり油 こんにゃく 上白糖 ごま油	人参 玉ねぎ さやいんげん 大根 キャベツ 小松菜 果物	637	24.1
17 金		赤飯 魚の西京焼き 五目きんぴら すまし汁 紅白ゼリー 卒業お祝い献立	牛乳 ささげ さわら 西京みそ さつま揚げ はんぺん 粉寒天	精白米 もち米 黒ごま 上白糖 ひまわり油 こんにゃく 白ごま	ごぼう れんこん 人参 さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ 小松菜 いちご	658	28.9
21 火		ひじきご飯 和風卵焼き さつま汁	牛乳 ひじき 油揚げ 青大豆 鶏ひき肉 卵 押し豆腐 めかぶ 鶏もも肉 みそ	精白米 米粒麦 ひまわり油 こんにゃく 上白糖 さつまいも	人参 まいたけ さやいんげん しょうが ごぼう 大根 長ねぎ	652	28.3
22 水	シ ョ ア	カツカレーライス コーンサラダ 果物	ジョア 鶏むね肉 卵	精白米 米粒麦 小麦粉 ひまわり油 じゃがいも パン粉 上白糖 ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 ホールコーン 果物	693	25.3

◎ 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。

◎ 太字は6年生のリクエストメニューです。

3月分 1日あたりの平均	641	25.0
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10日はなかよし班お別れ給食です。マナーを守って

楽しい会食

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。



