



給食献立表



実施日	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 金	牛乳 ストロガノフィブラジレイロ キャロットソースサラダ くだもの果物	牛乳 鶏もも肉 調理用牛乳 えび 生クリーム	精白米 米粒麦 バター ひまわり油 小麦粉 上白糖	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり 小松菜 人参 とうもろこし 果物	660	22.2
4 月	牛乳 ちらしずし おからの炒り煮 すまし汁 桃ゼリー 桃の節句(3/3)	牛乳 穴子 卵 鶏ひき肉 昆布 おから えびすりみ たらすりみ 豆腐 粉寒天	精白米 上白糖 でんぶん ひまわり油	人参 干しいたけ れんこん 菜の花 長ねぎ 小松菜 桃ジュース 桃の缶詰	623	27.3
5 火	牛乳 ハヤシライス まめまめサラダ くだもの果物	牛乳 牛肉 赤いんげん豆 青大豆 大豆	精白米 米粒麦 小麦粉 ひまわり油 上白糖	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 人参 エリンギ きゅうり とうもろこし 果物	698	22.9
6 水	牛乳 たらこスパゲッティ 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 のり わかめ ベーコン チーズ	スパゲッティ ひまわり油 バター 上白糖 ごま油 クルトン	玉ねぎ マッシュルーム エリンギ しめじ さやえんどう 人参 もやし キャベツ とうもろこし パセリ	603	27.4
7 木	牛乳 麦ご飯 魚の包み揚げ ひじきの五目煮 大根と小松菜のみそ汁	牛乳 めかじき チーズ 油揚げ ひじき 大豆 みそ	精白米 米粒麦 ひまわり油 春巻きの皮 小麦粉 上白糖 こんにゃく	しょうが 人参 しそ 干しいたけ れんこん 白菜 大根 小松菜	628	22.8
8 金	牛乳 あしたばパン ポテトミートグラタン ひよこ豆のスープ ココアパオ おかわれ給食	牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ ベーコン ひよこ豆 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	ひまわり油 じゃがいも 上白糖 ココア	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ホールトマト セロリー 人参 キャベツ	666	24.7
11 月	牛乳 まるごとわかめご飯 ししゃもの磯辺揚げ 切干大根ごま酢あえ 高野豆腐と白菜のみそ汁	牛乳 めかぶ わかめ くきわかめ ししゃも 青のり 高野豆腐 みそ	精白米 米粒麦 小麦粉 でんぶん 上白糖 ひまわり油 ごま油	人参 小松菜 もやし 切干大根 しょうが 白菜 ほうれん草	618	25.1
12 火	牛乳 あんかけ焼きそば ポテトたこ揚げ	牛乳 豚肉 いか あさり 卵 たこ 青のり	ひまわり油 蒸し中華めん	人参 干しいたけ もやし キャベツ きくらげ にら 長ねぎ 紅しょうが	654	27.7
13 水	牛乳 ブルコギ丼 青菜のスープ おかしな目玉焼き	牛乳 豚肉 ほたて 粉寒天 調理用牛乳	精白米 米粒麦 ひまわり油 上白糖 ごま油 白ごま でんぶん	玉ねぎ 人参 もやし しょうが にんにく ニラ えのきたけ ほうれん草 桃の缶詰	630	23.5
14 木	牛乳 アーモンドピラフ 鶏肉のバーベキューソース ミネストローネ	牛乳 鶏ひき肉 鶏もも肉 ベーコン 青大豆	精白米 米粒麦 バター ひまわり油 アーモンド 上白糖 マカロニ	人参 玉ねぎ パセリ とうもろこし にんにく りんご 長ねぎ レモン セロリー ホールトマト	642	25.8
15 金	牛乳 お赤飯 さわらの西京焼き 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 わかめ 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 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 小松菜 いちご	637	28.1
18 月	牛乳 ハニートースト シーフードチャウダー ブロッコリーのサラダ	牛乳 調理用牛乳 いか えび あさり	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 人参 玉ねぎ パセリ ブロッコリー キャベツ りんご	604	24.9
19 火	牛乳 麦ご飯 くるみ・大豆・じゃこの炒り煮 切干大根卵焼き さつま汁 まごころやさしい給食	牛乳 青大豆 押し豆腐 卵 ちりめんじゃこ 鶏もも肉 みそ	精白米 米粒麦 くるみ 三温糖 白ごま 上白糖 ひまわり油 こんにゃく さつまいも	切干大根 干しいたけ 人参 玉ねぎ ごぼう 大根 長ねぎ	664	25.9
20 水	シヨア カツカレーライス じゃこサラダ くだもの果物	シヨア 豚肉 ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 ひまわり油 小麦粉 じゃがいも パン粉 白ごま 上白糖 ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ 果物	696	25.1

◎ 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。食材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	645	25.2
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8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日です。「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

