



学校給食献立表

日 曜	こんだてめい	赤：からだのもとになる		緑：からだのちょうしをととのえる		黄：エネルギーのもとになる		エネルギー (Kcal)		
		1群 魚・肉・たまご・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 色のこい野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 こく類・いも・さとう・菓子	6群 油脂・種実類	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	小学校
3 月	ちらしずし 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 花麩のすまし汁 ひなあられ 	あぶらあげ きんしたまご とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう 	にんじん いんげん ねぎ	しいたけ れんこん ごぼう たまねぎ たけのこ えだまめ えのきだけ だいこん	こめ さとう ふ ひなあられ	なたねゆ	694 27.2 2.8	865 33.8 3.7	
4 火	ココア揚げパン 牛乳 ポトフ ハムサラダ フルーツミックス	とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ きゃべつ きゅうり パイン もも みかん りんご	コッペパン ミルクココア じゃがいも さとう レモンゼリー	だいすあぶら なたねゆ	669 23.3 2.7	815 27.7 3.6	
5 水	ごはん 牛乳 豚じゃが 大豆のおかかあえ	ぶたにく あつあげ だいす かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ こんにゃく もやし	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ	595 23.7 1.6	742 29.1 2.0	
6 木	赤飯 発酵乳 鶏肉とポテトのオープン焼き 藻塩野菜 お祝いかきたま汁 お祝いデザート 	あすき とりにく たまご とうふ なんと	はっこうにゅう	ブロッコリー にんじん	にんにく コーン たまねぎ えのきだけ	こめ もちごめ じゃがいも でんぷん おいわいデザート 	582 26.3 2.2	840 33.1 2.9		
7 金	ピピンパ 牛乳 ワンタンスープ しらぬい	ぎゅうにく ぶたにく きんしたまご とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら	にんにく しょうが もやし たまねぎ きゃべつ しらぬい	こめ むぎ さとう ワンタンピー	ごまあぶら	626 23.5 2.0	771 28.7 2.6	
10 月	ごはん 牛乳 厚揚げのカレー炒め 鶏肉と白菜のスープ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ はくさい しめじ	こめ でんぷん はるさめ さとう	なたねゆ ごまあぶら	598 24.5 1.8	745 30.3 2.3	
11 火	ごはん 牛乳 さばの藻塩焼き ひじきの炒め煮 元気汁	さば とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき ちりめん わかめ	にんじん いんげん	こんにゃく れんこん だいこん たまねぎ	こめ さとう	なたねゆ	620 28.7 2.6	761 34.5 3.3	
12 水	ごはん 牛乳 親子煮 もやしと青菜のごま酢あえ チーズ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ こんにゃく えだまめ もやし	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ ごま	634 25.7 1.9	794 31.8 2.4	
13 木	小ぎつねうどん 牛乳 チキンチキンごぼう ロールパン 	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう えだまめ	うどん さとう こむぎこ でんぷん ロールパン	だいすあぶら	618 29.7 2.8	823 38.9 3.8	
14 金	ごはん 牛乳 照り焼き豆腐ハンバーグ 菜の花あえ お祝い藻塩めん汁 	とりにく とうふ かつおぶし なんと	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな なのはな ねぎ	たまねぎ もやし はくさい	こめ パンこ でんぷん さとう もしおめん	なたねゆ	678 25.6 2.4	730 31.0 3.1	
17 月	ごはん 牛乳 八宝菜 シャキッとポテトの中華サラダ	とりにく えび いか	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ たまねぎ はくさい きゅうり	こめ じゃがいも さとう でんぷん	なたねゆ ごまあぶら ごま	574 24.9 1.8	714 30.7 2.3	
18 火	パインパン 牛乳 チリコンカン せとうちさっぱりサラダ 	とりにく ツナ ガルパンソー マローファットピース レッドキドニー	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん パセリ	にんにく たまねぎ はくさい きゅうり レモン	パインパン じゃがいも さとう はるさめ	なたねゆ ノンエッグマヨネーズ	629 25.4 2.5	762 30.5 3.2	
19 水	ごはん 牛乳 白身魚フライ ゆで野菜 さつま汁	ホキ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きゃべつ だいこん こんにゃく	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも	だいすあぶら	641 26.9 2.0	794 32.3 2.4	
21 金	卒業式 振替休日									
24 月	ピラフ 牛乳 スパゲティサラダ チャウダー	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん パセリ	コーン たまねぎ きゅうり きゃべつ	こめ むぎ スパゲティ じゃがいも さとう	バター なたねゆ ノンエッグマヨネーズ	666 20.2 2.3	842 24.7 3.0	
25 火	ビーフカレーライス 牛乳 きゃべつのサラダ	ぎゅうにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ えだまめ きゃべつ コーン	こめ むぎ じゃがいも さとう	なたねゆ	634 21.9 2.7	793 26.8 3.6	