



令和7年3月 学校給食予定献立表（小学校）

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
3	月	行事食【桃の節句】 ごはん ギゆうにゆう ぎんだらのてりやき さんしょくあえ なのはなかきたまじる もものはなゼリー	ごはん さとう でんぱん	ぎゆうにゆう ぎんだら かまぼこ かつおぶし たまご とうふ あぶらあげ とうにゆう	もやし ほうれんそう ねぎ たまねぎ にんじん なのはな えのきたけ もも いちご	682 28.6
4	火	ごはん ギゆうにゆう チキンソテー ガーリックソース コールスローサラダ コーンとうにゆうクリームスープ	ごはん さとう じゃがいも あぶら こめこ とうにゆうバター	ぎゆうにゆう とりにく ベーコン とうにゆう	にんにく キャベツ きゅうり あかパプリカ コーン たまねぎ にんじん パセリ	663 24.2
5	水	ごはん ギゆうにゆう さけのあけぼのやき ★きりぼしだいこんのふくめに のっぺいじる	ごはん さとう さといも でんぱん マヨネーズ	ぎゆうにゆう さけ しろみそ あぶらあげ ちくわ とりにく	にんじん きりぼしだいこん こまつな だいこん ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ	658 24.9
6	木	パン いちごジャム ギゆうにゆう ハンバーグトマトソース ブロッコリーのソテー レンズまめのスープ	パン オリーブあぶら さとう でんぱん じゃがいも あぶら さとう	ぎゆうにゆう とりにく ベーコン レンズまめ ポークウインナー ぶたにく	トマト バジル ブロッコリー キャベツ にんにく はくさい チンゲンサイ たまねぎ しめじ にんじん セロリ いちご	686 27.4
7	金	カレーライス ギゆうにゆう とりにくとこうやどうふのあまからあえ ◆こんにゃくサラダ	ごはん じゃがいも あぶら でんぱん ごまあぶら さとう こむぎこ	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく こうやどうふ ツナ	たまねぎ にんじん にんにく さやいんげん しょうが きゅうり こんにゃく	697 23.1
10	月	ごはん ギゆうにゆう まつかぜやき ほうれんそうのごまあえ だいこんのみそしる	ごはん でんぱん さとう ごまあぶら ごま	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく おから わかめ あおのり かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ しょうが はくさい ほうれんそう もやし ねぎ こまつな にんじん だいこん なましいたけ	618 27.7
11	火	防災献立 ごはん ギゆうにゆう ★こうやどうふのからあげ ★ひじきサラダ ★わかめとツナのスープ デコボン	ごはん さとう でんぱん あぶら マヨネーズ ごま じゃがいも ごまあぶら	ぎゆうにゆう ひじき こうやどうふ チキンハム わかめ ツナ	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ コーン えのきたけ ねぎ デコボン	689 23.1
12	水	ごはん(すくなめ) ギゆうにゆう さばのヤンニウムかけ チンゲンサイのナムル じゃがぶたキムチ	ごはん ごま さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら	ぎゆうにゆう さば やきぶた ぶたにく	しろねぎ ゆず にんにく にら しょうが チンゲンサイ ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ いとこんにゃく はくさいキムチ	669 26.1
13	木	パン ギゆうにゆう ◆ひよこまめのチリコンカン キャベツのスープに ★ミックスフルーツ	パン あぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく ぎゅうにく おから ひよこまめ ウインナー	たまねぎ マッシュルーム もも にんにく キャベツ にんじん しめじ ブロッコリー みかん さやいんげん パイナップル	658 25.5
14	金	ごはん(すくなめ) ギゆうにゆう とりにくののりしおからあげ はるさめサラダ たんたんビーフン	ごはん ごまあぶら でんぱん あぶら はるさめ ごま さとう ビーフン	ぎゆうにゆう とりにく あおのり チキンハム ぶたにく あかみそ しろみそ	にんにく キャベツ もやし にんじん はくさい たまねぎ たけのこ しろねぎ しょうが	665 27.8
17	月	ごはん ギゆうにゆう あつあげのミートチーズやき ◆カレーきんぴら ばちじる	ごはん あぶら さとう ごま そうめんパチ	ぎゆうにゆう あつあげ ぶたにく ぎゅうにく おから チーズ とりにく ちくわ あぶらあげ	たまねぎ マッシュルーム ごぼう こんにゃく トマト にんじん あおピーマン だいこん ほししいたけ ねぎ	674 25.5
18	火	食育の日献立 ごはん のりかつおふりかけ ギゆうにゆう めばるのあまからあんかけ チンゲンサイのかつおあえ いもだんごのごまみそしる	ごはん でんぱん あぶら さとう じゃがいもだんご ごま	ぎゆうにゆう めばる かつおぶし とりにく とうふ みそ のり	しょうが チンゲンサイ もやし にんじん だいこん ごぼう こんにゃく しめじ こまつな ねぎ	651 27.1
19	水	ごはん(すくなめ) ギゆうにゆう とりにく(6年ぎゅうにく)のバーベキューソース ごまポテトサラダ レタススープ おいしいケーキ	ごはん あぶら さとう じゃがいも ごま マヨネーズ こめこ	ぎゆうにゆう とりにく (6年ぎゅうにく) ツナ ベーコン とうにゆう	しろねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ にんじん レタス たまねぎ なましいたけ さやいんげん いちご	676 26