令和7年度

３月 月 間 献 立 表

小学校

日・曜	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
献立名	三色丼 牛乳 豚汁	コッペパン 牛乳 やきそば ごぼうのサラダ ひなあられ	ごはん 牛乳 いか天ぷら 高野豆腐と野菜の旨煮 ふりかけ（しそこんぶ） ヨーグルト	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 切干大根の炒め煮 もち入りみそ汁	コッペパン 牛乳 鶏の照焼き パッタイ（焼きビーフン） タイ風スープ	ひじきごはん 牛乳 鮭ミンチカツ にゅうめん	揚げパン 牛乳 肉団子の甘酢あん 鶏ごぼうスープ	救給カレー 牛乳 肉団子と野菜のうま煮 ガトーショコラ 味付小魚	ごはん 牛乳 さわらの西京焼 小松菜のごまあえ かす汁 ひじきの佃煮 お祝いクレープ(いちご)	米粉パン のむヨーグルト(ﾏｽｶｯﾄ) 鶏の唐揚げ ゆでブロッコリー コーンクリームのソイスープ アセロラゼリー
材料名および使用量（g）	米 70 黄 鶏ひき肉 50 赤 しょうが 0.7 緑 酒 3 さとう 4 黄 * しょうゆ(濃口) 1.5 油 0.5 黄 (冷)ほうれん草 30 緑 * しょうゆ(うすロ) 1 ごま油 0.8 黄 * (冷)スクランブルエッグ 30 赤 * 牛乳 1本 赤 豚肉 15 赤 (冷)カット豆腐 20 赤 じゃがいも 10 黄 にんじん 10 緑 こんにゃく(突き) 7 黄 だいこん 10 緑 しめじ 7 緑 ねぎ 4 緑 みそ 8 赤 だしパック 2	* 規格パン 1個 黄 * 牛乳 1本 赤 * (冷)ポークやきそば 60 黄 豚肉 10 赤 キャベツ 35 緑 にんじん 10 緑 青ピーマン 5 緑 油 0.5 黄 こしょう 0 ごぼう(せん切り) 30 緑 * しょうゆ(うすロ) 0.5 みりん(本みりん) 0.3 にんじん 5 緑 * ごまドレッシング 8 黄 ひなあられ 1袋 黄	米 70 黄 * 牛乳 1本 赤 * (冷)いか天ぷら 1個 赤 油 3 黄 こまつな 30 緑 高野豆腐 角切 7 赤 にんじん 15 緑 干ししいたけ 0.7 緑 (冷)ちくわ 5 赤 だしの素 1 さとう 2 黄 * しょうゆ(うすロ) 3 ふりかけ(しそこんぶ) 1個 * ヨーグルト 1個 赤	米 70 黄 * 牛乳 1本 赤 (冷)さばのみそ煮 1個 赤 切干大根 6.5 緑 鶏肉 5 赤 平天 8 赤 にんじん 5 緑 さとう 0.5 黄 * しょうゆ(うすロ) 1 だしの素 0.5 えのきたけ 8 緑 油あげ(薄あげ) 8 赤 にんじん 5 緑 はくさい 20 緑 (冷)ほうれん草 7 緑 ねぎ 5 緑 煮込み餅 30 黄 みそ 8 赤 だしパック 2	* 規格パン 1個 黄 * 牛乳 1本 赤 * (冷)鶏照焼き 1個 赤 * (冷)焼豚 17 赤 米粉めん 10 たまねぎ 10 緑 キャベツ 8 緑 にんじん 5 緑 にら 3 緑 にんにく 0.1 緑 しょうが 0.1 緑 * 中華スープの素 0.6 * しょうゆ(うすロ) 1 ナンプラー(魚醤) 1 こしょう 0.04 油 1.5 黄 豚肉 10 赤 たまねぎ 10 緑 にんじん 8 緑 しめじ 8 緑 たけのこ水煮 8 緑 チンゲン菜 10 緑 * しょうゆ(うすロ) 2 塩 0.1 酒 0.6 スープストック 2 レモン果汁 0.5 緑 こしょう 0.01 水 130	あっという米 50 黄 アルファ化もち米 15 黄 水 115 干しひじき 1 赤 豚肉 10 赤 油あげ(薄あげ) 5 赤 (冷)ちくわ 10 赤 (冷)スイートコーン 10 緑 にんじん 10 緑 油 0.5 黄 酒 2 * しょうゆ(うすロ) 4 だしの素 1 * 牛乳 1本 赤 * (冷)鮭ミンチカツ 1個 赤 油 3 黄 鶏肉 10 赤 * そうめん(乾) 10 黄 たまねぎ 10 緑 にんじん 7 緑 (冷)ほうれん草 10 緑 干ししいたけ 0.4 緑 だしパック 2 * しょうゆ(うすロ) 2 塩 0.1	* 規格パン 1個 黄 油 3 黄 きなこ 7 赤 さとう 3 黄 塩 0 * 牛乳 1本 赤 * (冷)肉団子の甘酢あん 2個 赤 鶏肉 15 赤 (冷)カット豆腐 25 赤 たまねぎ 20 緑 ごぼう(ささがき) 10 緑 にんじん 10 緑 チンゲン菜 5 緑 きくらげ・乾 0.5 緑 油 0.5 黄 * しょうゆ(うすロ) 3 * 中華スープの素 0.5 こしょう 0 塩 0	救給カレー 1個 * 牛乳 1本 赤 (冷)ミートボール 30 赤 はくさい 40 緑 たまねぎ 20 緑 春雨 8 黄 にんじん 20 緑 たけのこ水煮 20 緑 干ししいたけ 1 緑 * 中華スープの素 0.5 * しょうゆ(うすロ) 2 でんぷん 2 黄 水 0 (冷)ガトーショコラ 1個 黄 * 味付小魚 1個 赤	米 70 黄 * 牛乳 1本 赤 (冷)さわら西京焼 1個 赤 小松菜 30 緑 ごま（すりごま） 1 黄 * しょうゆ(うすロ) 0.5 豚肉 10 赤 (冷)カット豆腐 20 赤 だいこん 20 緑 にんじん 10 緑 こんにゃく(突き) 10 黄 ごぼう(ささがき) 5 緑 ねぎ 3 緑 みそ 8 赤 酒かす 5 だしパック 2 * しそ味ひじき 1袋 赤 (冷)お祝いクレープ 1個 黄	* 米粉パン 1個 黄 * ジョア(マスカット) 1本 赤 * (冷)鶏唐揚げ 2個 赤 油 3 黄 (冷)ブロッコリー 25 緑 塩 0 チキンフランクカット 15 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 こまつな 10 緑 しめじ 8 緑 (冷)スイートコーン 10 緑 クリームコーン(缶) 30 緑 豆乳(調整) 30 赤 * チキンコンソメ 1.5 でんぷん 1 黄 油 0.5 黄 こしょう 0 (冷)アセロラゼリー 1個 緑
	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質
	642kcal 29.8g 23.5g	657kcal 21.1g 21.4g	653kcal 23.9g 21.4g	658kcal 25.6g 18.6g	643kcal 29.5g 17.4g	646kcal 26.6g 21.3g	696kcal 30.4g 28.4g	637kcal 17.1g 30.0g	679kcal 26.9g 21.3g	633kcal 27.0g 20.4g

赤：赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの　黄：黄色の食品・・・熱や力になるもの　緑：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。　※ ＊：アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

ご卒業おめでとうございます

今年度も残すところ、あとひと月になりました。今のクラスで給食を食べる日も残りわずかです。お友達や先生と一緒に思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。

一人一食当たりの平均給与栄養量

エネルギー	654 kcal	ビタミンA	288 μg
たんぱくしつ	25.8 g	ビタミンB1	0.42 mg
ししつ	22.4 g	ビタミンB2	0.53 mg
カルシウム	379 mg	ビタミンC	23 mg
てつ	3.8 mg		

各地のひな菓子

1年間の振り返りをしよう！