








令和7年



3月 予定献立表



北町小学校

実施日 日 曜	献立名	黄色の食品	赤の食品	緑の食品	栄養量			
		体を動かす熱や力になる	血や肉、骨や歯になる	体の調子を整える	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3月	うなぎちらしずし てまきのり ぎゅうにゅう うすくずじり ももゼリー  もものせっく こんだて	ごめ むぎ さとう あぶら かたくりこ	たまご うなぎ のり ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ アガー	ほししいたけ たけのこ にんじん かんぴょう さやいんげん だいこん しめじ ねぎ こまつな ももかん ももジュース	610	15.9	23.8	2.1
4火	チリビーンズライス ぎゅうにゅう はるやさいのシチュー ブロッコリーのサラダ	ごめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パター	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう とりにく クリーム みそ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン セロリー アスパラガス	666	15.6	35.9	2.1
5水	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのごうみてりやき かきたまじる キャベツとじゃこのあえもの	ごめ あぶら さとう かたくりこごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶり とうふ たまご ちりめんじゃこ	しょうが ねぎ たまねぎ こまつな キャベツ にんじん	615	19.1	34.5	2.1
6木	みそつけめん ぎゅうにゅう あおのりポテト くだもの(デコボン) 	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう あおのり	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい コーン ねぎ なら デコボン	560	15.6	26.7	2.2
7金	ごまごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ にくどうふ こまつなのおひたし	ごめ ごま かたくりこ こむぎこ あぶら しらたき さとう やきふ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ こまつな えのきたけ	658	19.5	30.5	2.3
10月	ごはん ぎゅうにゅう さわらのゆあんやき よしのじる やさいのあまみそあえ	ごめ さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう さわら とりにく わかめ みそ	ゆず にんじん だいこん ねぎ キャベツ こまつな	555	19.2	26.6	2.1
11火	あぶらふどん みやぎけんのりょうり ぎゅうにゅう おくずかけ  くだもの (いちご)	ごめ むぎ あぶらふ さとう しらたき さといも かたくりこ しらしいろーめん やきふ	ぶたにく かまぼこ たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん ほししいたけ えのきたけ ねぎ こまつな いちご	604	15.8	26.7	2.4
12水	ごはん ぎゅうにゅう みそカツ あいちけんのりょうり たまねぎとしめじのみそしる  キャベツのかおりあえ	ごめ こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ わかめ	たまねぎ しめじ キャベツ にんじん きゅうり しょうが	651	18.0	26.1	2.5
13木	チャーハン ぎゅうにゅう ごもくスープ ピリからだいずもやし くだもの(はまさき)	ごめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	やきふた たまご ぎゅうにゅう とりにく なんと とうふ	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ グリンピース たまねぎ きくらげ チンゲンサイ もやし こまつな はまさき	572	15.5	26.1	2.0
14金	きなこあげパン ぎゅうにゅう にくだんごスープ  バジルドレッシングサラダ	ミルクパン さとう あぶら かたくりこ はるさめ	きなこ ぎゅうにゅう とりにく だいず	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん はくさい こまつな キャベツ きゅうり	603	14.5	44.0	2.3
17月	むぎごはん ぎゅうにゅう ビーフカレー グリーンサラダ しらたまフルーツポンチ	ごめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう しらたまだんご	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり セロリー みかんかん パインアップルかん りんごかん	710	11.4	32.1	1.8
18火	ごはん ぎゅうにゅう えひめけんのりょうり タイのせんざんき  せっかじる いそかあえ	ごめ さとう かたくりこ あぶら さといも	ぎゅうにゅう たい みそ とうふ あぶらあげ のり	しょうが にんじん ごぼう きりぼしだいこん みつぼ キャベツ こまつな コーン	586	18.4	26.6	2.3
19水	ねりマスバゲッティ ぎゅうにゅう じゃがいものミートやき フレンチサラダ	スパゲティ オリーブオイル さとう あぶら じゃがいも	まぐるかん ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	だいこん レモン にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトかん キャベツ きゅうり コーン	639	17.7	35.8	2.6
21金	せきはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ぞつぎょう しんぎゅう おいわい こんだて  すましじる わふうサラダ	アルファかまい ごま こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ	しょうが にんにく だいこん にんじん しめじ こまつな ねぎ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	648	14.5	31.4	2.2

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数14回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	620	16.4	30.6	2.2	331	85	2.1	233	0.28	0.40	16	5.8