

令和7年

3月献立表

北町西小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄 養 量			
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		1食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3 月	★五目ちらし ★牛乳 すまし汁 ★いちごパエリア	★えび ★たまごのり ★ぎゅうにゅう とりにく アー ★クリーム		こめ さとう こめぬかあぶら やきふ いちごジャム		にんじん れんこん ほししいたけ かんぴょう さやえんどう だいこん しめじ ねぎ		607	16.0	26.2	1.8
4 火	麦ご飯 ★牛乳 ★五目卵焼き ★ひじきの煮物 根菜のみそ汁	★ぎゅうにゅう ふたひきにく ★たまご ひじき ★あぶらあげ みそ		こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも		たまねぎ にんじん ほししいたけ グリーンピース さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ		602	16.9	31.8	2.0
5 水	練馬スパゲティ ★牛乳 豆と野菜のフレンチサラダ	まぐろのり ★ぎゅうにゅう ひよこまめ		スパゲティ オリーブゆ さとう あぶら		だいこん にんじん ブロッコリー キャベツ コーン		569	16.2	35.3	2.5
6 木	麦ご飯 ★牛乳 ハンバーグ ★野菜とコーンのソテー ベジマカロニスープ	★ぎゅうにゅう ふたひきにく ぎゅうミンチ ベーコン とりにく		こめ おおむぎ こめぬかあぶら パンこ さとう ★バター あぶら マカロニ		しょうが たまねぎ ほうれんそう コーン にんじん キャベツ		658	16.2	36.2	2.8
7 金	ご飯 ★牛乳 さばのみそ煮 干草和え 吉野汁	★ぎゅうにゅう さば みそ とりにく かまぼこ		こめ さとう ごまあぶら かたくりこ こんにゃく		しょうが ねぎ キャベツ にんじん もやし こまつな えのきたけ だいこん		592	18.4	30.9	3.1
10 月	★豚キムチ丼 ★牛乳 ★コーンポテト 野菜のみそ汁	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら じゃがいも ★バター		にんにく はくさい たまねぎ いら もやし キムチ(卵不使用) コーン にんじん だいこん こまつな		581	16.6	28.8	2.7
11 火	★揚げパン ★ミルクコーヒー ★クリームシチュー	★きなこ ★コーヒーぎゅうにゅう ベーコン とりにく いんげんまめ ★ぎゅうにゅう ★クリーム		★ミルクパン あぶら グラニューとう じゃがいも ★バター こむぎこ		にんにく にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ		710	13.5	40.8	2.4
12 水	★高野豆腐の肉味噌丼 ★牛乳 ★具だくさん味噌汁	ぶたひきにく ★こうやどうふ みそ ★ぎゅうにゅう ★あぶらあげ ★とうふ		こめ こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも		しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ こまつな		566	17.7	31.5	2.7
13 木	★ハッシュドビーンズ ★牛乳 パリパリサラダ せとか	ぶたにく レンズまめ ★だいず ★ぎゅうにゅう		にんじん トマトかん にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ もやし コーン せとか		こめ おおむぎ しょうしんこ ざらめ ワツタンのかわ さとう あぶら こめぬかあぶら		680	12.6	31.9	2.3
14 金	麦ご飯 ★牛乳 煮魚 ★野菜のごま和え 沢煮焼	★ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく		こめ おおむぎ さとう かたくりこ ★しろすりごま しらたき		しょうが キャベツ こまつな にんじん だいこん えのきたけ ねぎ		602	28.7	24.1	2.6
17 月	★醤油ラーメン ★牛乳 ★大学芋	とりになくと ★ぎゅうにゅう		ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さつまいも さとう みずあめ ★くろごま		にんにく しょうが にんじん ねぎ もやし キャベツ こまつな たまねぎ		608	13.9	26.2	2.9
18 火	★アルファ米赤飯 ★牛乳 鶏の竜田揚げ 野菜のおひたし ★春野菜のすまし汁	★ぎゅうにゅう とりになく かつおぶし かまぼこ ★とうふ		アルファかまい あぶら ★くろごま かたくりこ さとう		にんにく しょうが こまつな もやし にんじん たけのこ ほししいたけ なばな		550	15.0	31.9	2.6
19 水	★オムチキライス ★牛乳 オニオンスープ	とりになく ★たまご ★ぎゅうにゅう		こめ あぶら さとう		トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく しょうが コーン こまつな		568	16.9	31.2	2.4
21 金	★カレーライス ★牛乳 ツナサラダ お楽しみデザート	とりもも ★ぎゅうにゅう わかめ まぐろ かんてん		こめ あぶら じゃがいも ★バター こむぎこ ざらめ さとう こめぬかあぶら ごまあぶら ジュース		しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ みかんかん パインアップルかん ももかん		716	12.7	30.4	2.1

※ 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	614	16.3	31.4	2.5	308	82	2.1	222	0.27	0.42	15	5.4



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク