



令和7年 3月 学校給食よていこんだて表



日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの (あか)	からだの調子を整える (みどり)	体を動かす 熱や力になるもの (き)	1人あたり kcal	たんぱく質 g
3	月	ちらし寿司 桃の節句こんだて		★ぶりの照り焼き とろみ仕立ての五色汁 ★もものヨーグルトあえ	とりもも あぶらあげ のり ★ぎゅうにゅう ★ぶり とりにく とうふ ★ヨーグルト	にんじん かんぴょう ほししいたけ さやいんげん しょうが レモン かぶ しめじ こまつな ★ももかん みかんかん	もちごめ こめ さとう こめあぶら かたくりこ	666	28.5
4	火	◎麻婆やきそば		★ひじきのピリッとサラダ	ぶたひきにく だいず みそ とうふ ★ぎゅうにゅう ひじき ★まぐろかん	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ にら きゅうり キャベツ コーン	ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら さとう かたくりこ	545	25.8
5	水	ご飯 練馬みその日		★さばの塩麹焼き 練馬みその味噌汁 ★ポテトキンぴら	★ぎゅうにゅう ★さば とうふ みそ	にんじん だいこん たまねぎ こまつな ごぼう さやいんげん	こめ あぶら じゃがいも ごまあぶら こんにやく さとう ★ごま	578	25.3
6	木	★カレーミートサンド		★◎マカロニのクリーム煮 やさいのピクルス	ぶたひきにく だいず ★ぎゅうにゅう とりにく ★クリーム いんげんまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム きゅうり だいこん	★ミルクパン こめあぶら こむぎこ じゃがいも ★バター マカロニ さとう	628	28.5
7	金	ご飯 苦手克服チャンス～ししゃも～		のりの佃煮 ★ししゃものフライ 浅漬け 呉汁	★ぎゅうにゅう のり ★ししゃも だいず ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	きゅうり キャベツ にんじん しょうが ねぎ こまつな	こめ さとう こむぎこ パンこ あげあぶら じゃがいも	569	22.9
10	月	カレーピラフ		★◎スパニッシュオムレツ きゃべつのスープ	ウインナー ★ぎゅうにゅう ★チーズ ★たまご	たまねぎ にんじん コーン ピーマン トマトかん トマトジュース セロリー しょうが キャベツ にら	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう	563	22.6
11	火	★あぶたま丼 おたのしみだもの		★ツナサラダ くだもの	とりもも あぶらあげ ★たまご ★ぎゅうにゅう ★まぐろかん	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな キャベツ もやし くだもの	こめ おおむぎ しらたき さとう こめあぶら ごまあぶら	592	22.8
12	水	ご飯		★かつおの梅しそ揚げ ★やさいのごまじょうゆ 厚揚げの味噌汁	★ぎゅうにゅう ★かつお あつあげ みそ	うめほし しそ もやし にんじん キャベツ たまねぎ だいこん こまつな	こめ かたくりこ あげあぶら さとう ★しろすりごま じゃがいも	586	29.1
13	木	★よきなご揚げパン 6年生リクエスト		★イタリアンスープ マカロニサラダ	きなこ ★ぎゅうにゅう とりもも ★チーズ ★たまご	セロリー しょうが にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ もやし きゅうり	★ミルクパン あげあぶら さとう こめあぶら じゃがいも パンこ マカロニ オリーブ油	579	23.6
14	金	ご飯		★◎キムムッチ ★厚揚げの中華旨煮 春雨サラダ	★ぎゅうにゅう のり ぶたにく あつあげ ★はたてかいばしら ハム	にんにく しょうが ほししいたけ しめじ にんじん たまねぎ だいこん チンゲンサイ キャベツ きゅうり	こめ ごまあぶら さとう ★ごま こめあぶら かたくりこ はるさめ	593	25.3
17	月	たれカツ丼 新潟県のこんだて		スキージュー ぶどうゼリー	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とうふ みそ アガー	キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ ぶどうジュース	こめ むぎ あげあぶら パンこ さとう かたくりこ こまつまいも こんにやく こむぎこ	641	28.7
18	火	ジャンバラヤ 食育の日～アメリカ～ おたのしみだもの		ABCスープ くだもの	ウインナー とりにく ★ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ ピーマン あかピーマン マッシュルーム コーン トマトジュース セロリー しょうが にんじん キャベツ くだもの	こめ おおむぎ こめあぶら さとう マカロニ	561	21.9
19	水	★米粉パン おたのしみだもの		★シチュー コーンサラダ くだもの	★ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ トマトかん キャベツ きゅうり コーン くだもの	★こめこパン こめあぶら じゃがいも ★バター こむぎこ ざらめ さとう	527	25.8
21	金	★お赤飯 卒業進級お祝いこんだて 6年生リクエスト		★鯖の西京焼き ★お祝いすまし汁 ★♪フルーツポンチ	ささげ ★ジョア ★さわら みそ とうふ ★なると	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ こまつな みかんかん パイナップルかん ★ももかん ぶどうかん	こめ もちごめ ★くろごま さとう	567	23.0

*天候や業者の事情等により、献立・食材は急に変更する場合があります。ご了承ください。

*日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。

*★はアレルギー対応に関わるもの、◎は新メニュー、♪は6年生のリクエストです。