

3月分学校給食献立表

2025/3/1

喬小學校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる（赤） <small>あか</small>		おもに体の調子をととのえる（緑） <small>みどり</small>		おもにエネルギーのもとになる（黄） <small>き</small>		ちようみりよう調味料	栄養価	
		たんぱく質	むきしつ無機質 ぎゅうにゅう こぎかな牛乳・小魚 かいそう海藻	カロテン いろ こ やさい色の濃い野菜	ビタミンC いろ うす やさい色の薄い野菜・きのこ・果物	たんすいかぶつ炭水化物 こくるい るい さとう穀類・いも類・砂糖	ししつ脂質 ゆ し しゅじつ油脂・種実		エネルギー（Kcal）	
									たんぱく質（g）	
									ししつ脂質（g）	
									えんぶん塩分（g）	
3・月	ぎゅうにゅう ゑぎ牛乳/ちらし寿司/手巻きのり	とりにく きんしたまご鶏肉・錦糸卵	ぎゅうにゅう牛乳・のり	にんじん人参・さやいんげん	しいたけ椎茸・かんぴょう・ごぼう	こめ さとう米・砂糖		あぶら油	す しお しょうゆ酢・塩・醤油・みりん	568
	はんぺんのすいもの	はんぺん・豆腐	こんぶ昆布	にんじん どうみよう人参・豆苗	はくさい たま白菜・えのき・玉ねぎ				けず ぶし こんぶ しょうゆ さけ しおいりこ・削り節・だし昆布・醤油・酒・塩	20.6
	ごちく に ひなまつりメニュー 五目煮	ぶたにく だいず豚肉・大豆		にんじん人参	こんにゃく・れんこん・枝豆・生姜	いちも さとうじゃが芋・砂糖	あぶら油	しょうゆ さけ しおしょうゆ・みりん・酒・塩	12.6	
	ひなあられ		のり			こめ さとうもち米・砂糖		しょうゆ醤油	2.7	
4・火	ぎゅうにゅう ゑぎ牛乳/麦ごはん		ぎゅうにゅう牛乳			こめ ゑぎ米・麦				679
	シシリアンライス（肉）	ぎゅうにく ぶたにく牛肉・豚肉			たま しょうが玉ねぎ・にんにく・生姜	さとう かたくりこ砂糖・片栗粉	あぶら油	しょうゆ さけ しおしょうゆ・みりん・焼肉のたれ	24.7	
	// （ゆで野菜） / 1食マヨネーズ			パプリカ・アスパラ	きゅうり・レタス			ノンエッグマヨネーズ		26.6
	いちご 卵とコーンのスープ	たまご 卵・ベーコン		にんじん人参・チンゲン菜	いちご/玉ねぎ・コーン・きくらげ	かたくりこ片栗粉		しょうゆ しお しょうゆみりん ちゅうかしょうゆ・塩・こしょう・中華スープ	2.2	
5・水	ぎゅうにゅう牛乳/ごはん		ぎゅうにゅう牛乳			こめ米				809
	さけ こうそうや 鮭の香草焼き	さけ 鮭			バジル・にんにく			オリーブ油	しお しろしお塩・こしょう・白ワイン	28.2
	こんさい あまず根菜の甘酢がらめ			にんじん人参	れんこん・ごぼう・枝豆	いちも さとう かたくりこ さつま芋・砂糖・片栗粉	あぶら油・アーモンド・ごま	しょうゆ す しょうゆみりん しょうゆ酢・みりん	26.7	
	はくまい にくだんご 白菜と肉団子のスープ/ヨーグルト	ぶたにく とりにく豚肉・鶏肉	ヨーグルト	にんじん人参・にら	たま はくさい玉ねぎ・白菜・きくらげ	こ かたくりこ はるさめパン粉・片栗粉・春雨		しお しょうゆ しおしょうゆ・チキンガラスープ・醤油・コンソメ	2.1	
6・水	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳							592
	ちゅうかふう中華風おこわ	ぶたにく豚肉		にんじん人参・ねぎ	たけのこ・椎茸・にんにく・生姜	こめ ごめ さとう米・もち米・砂糖	あぶら あぶらごま油・油	しょうゆ さけ しおしょうゆ・みりん・こしょう・オイスターソース・中華スープ	23.7	
	よしの に 吉野煮	とりにく あつあ鶏肉・厚揚げ・うずら卵		にんじん人参・さやいんげん	ごぼう・たけのこ・大根	いちも さとう いちもかたくりこ さとうじゃが芋・里芋・片栗粉・砂糖	あぶら油	しょうゆ さけ しおしょうゆ・みりん・しおいりこ・醤油・酒・みりん・塩	17.8	
	かわりなます	あぶらあ油揚げ		にんじん人参	きりぼしだいこん切干大根・きゅうり・しらたき	さとう砂糖	ごま	す しょうゆ しおしょうゆ・みりん・しお酢・醤油・塩	2.4	
7・金	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳							558
	あココア揚げパン					コッペパン・砂糖	あぶら油	ミルクココア		22.9
	ペンネのトマトソース煮	ぎゅうにく ぶたにく だいず牛肉・豚肉・大豆	こな粉チーズ	にんじん人参・トマト・パセリ	たま しょうが玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・生姜	さとうペンネ・砂糖	バター	ケチャップ・塩・こしょう・コンソメ・赤ワイン・デミグラスソース・ソース	25.9	
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん人参・ブロッコリー	キャベツ・しめじ・玉ねぎ・白菜・大根			しょうゆ しお しょうゆみりん しろしおしょうゆ・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ	2.4	
10・月	ぎゅうにゅう牛乳/ごはん		ぎゅうにゅう牛乳			こめ米				644
	さんまみぞれ煮	さんま			だいこん大根	さとう かたくりこ砂糖・片栗粉		しょうゆ しょうゆみりん しおしょうゆ・みりん・しお醤油・みりん・しお塩	24.3	
	おかから炒め	おかから鶏肉	ぎゅうにゅう牛乳	にんじん人参・さやいんげん	たま はくさい玉ねぎ・白菜・こんにゃく	さとう砂糖	あぶら油	しょうゆ さけ しおしょうゆ・みりん・しお醤油・酒・塩・みりん	19.7	
	さつま汁	ぶたにく あつあ豚肉・厚揚げ・みそ		にんじん人参・ねぎ	ごぼう・大根・しめじ・生姜	さつま芋	あぶら油	いりこ・酒	1.5	
11・火	ぎゅうにゅう牛乳/オムライス	とりにく たまご鶏肉・卵	ぎゅうにゅう牛乳	にんじん人参・グリーンピース	たま しいたけ玉ねぎ・椎茸	こめ米	バター	ケチャップ・塩・こしょう・コンソメ・赤ワイン・デミグラスソース	743	
	コールスローサラダ	ハム・シーチキン	ねんせいこうあん6年生考案メニュー	にんじん人参	だいこん大根・キャベツ・きゅうり	さとう砂糖		コールスロードレッシング	しお塩・こしょう	25.7
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん人参・パセリ	たま 玉ねぎ・マッシュルーム・コーン・にんにく・生姜			チキンガラスープ・醤油・塩・こしょう・コンソメ	28.5	
	や焼きプリンタルト	たまご卵	ぎゅうにゅう牛乳・スキムミルク			こむぎこ さとう小麦粉・砂糖	マーガリン		3.2	
12・水	ぎゅうにゅう牛乳/ごはん		ぎゅうにゅう牛乳			こめ米				646
	すきやき	ぶたにく あつあ豚肉・厚揚げ		にんじん人参・ねぎ	はくさい たま白菜・玉ねぎ・もやし・こんにゃく・えのき	さとう砂糖・マロニー	あぶら油	しょうゆ さけ しおしょうゆ・みりん・しお醤油・みりん・しお酒・塩	22.1	
	れんこんサラダ	ハム			だいこんれんこん・きゅうり・大根・コーン	さとう砂糖	ごま・ごまドレッシング	しお塩	19.0	
	りんご				りんご				1.8	
13・木	ぎゅうにゅう せきはん牛乳/赤飯	あずき小豆	ぎゅうにゅう牛乳			こめ ごめ さとう米・もち米・砂糖		しお塩		723
	とりにく からあ鶏肉の唐揚げ	とりにく鶏肉			しょうがにんにく・生姜	こむぎこ かたくりこ小麦粉・片栗粉	あぶら油	しょうゆ しおしょうゆ・塩・こしょう	29.9	
	しそびじき和え		ひじき	ほうれん草・人参・しその実	キャベツ・もやし	さとう砂糖		しょうゆ醤油	24.5	
	かきたま汁	たまご どうふ卵・豆腐・かまぼこ		にんじん こまつな人参・小松菜	たま 玉ねぎ・えのき	かたくりこ片栗粉		いりこ・だし昆布・醤油・塩・酒	2.7	
14金	祝いケーキ	たまご卵	なま生クリーム・スキムミルク		いちご	こむぎこ さとうみず小麦粉・砂糖・水あめ	バター			
☆☆ 卒業式 ☆☆										

3月分学校給食献立表

025/3/1
橘小学校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる（赤） <small>あか</small>		おもに体の調子をととのえる（緑） <small>みどり</small>		おもにエネルギーのもとになる（黄） <small>き</small>		しょうみりょう調味料	栄養価		
		たんぱく質 <small>しつ</small>	むかしつ 無機質 <small>ぎゅうにゅう　こごかな</small> 牛乳・小魚 <small>かいそう</small> 海藻	カロテン <small>いろ　こ　やさい</small> 色の濃い野菜	ビタミンC <small>いろ　うす　やさい　くだもの</small> 色の薄い野菜・きのこ・果物	たんすいかぶつ 炭水化物 <small>こくるい　るい　さとう</small> 穀類・いも類・砂糖	ししつ 脂質 <small>ゆ　し　しゅじつ</small> 油脂・種実		エネルギー（Kcal）		
									さかな　にく　たまご　だいずせいひん 魚・肉・卵・大豆製品	しょうゆ　みりん　しお 醤油・みりん・塩	たんぱく質（g）
											えんぶん 塩分（g）
17・月	ぎゅうにゅう牛乳/ごはん		ぎゅうにゅう牛乳			こめ米			657		
	さばのごまみそ焼き	さば・みそ				さとう砂糖	ごま	しょうゆ　みりん　しお 醤油・みりん・塩	26.4		
	ひじきのさんばいず三杯酢	たまご卵	ひじき	にんじん人参	きゅうり・枝豆	さとう砂糖		す　しょうゆ　しお　さけ 酢・醤油・塩・酒	18.6		
	つんきーだご汁	とりにく鶏肉	スキムミルク	にんじん人参・ねぎ	ごぼう　だいこん　しいたけ ごぼう・大根・椎茸	いも　こ　むぎ　こ　しらたまこ さつま芋・小麦粉・白玉粉	あぶら油	さけ　しょうゆ　しお いりこ・酒・醤油・塩	2.3		
18・火	ぎゅうにゅう牛乳/ごはん		ぎゅうにゅう牛乳			こめ米			634		
	にく肉じゃが	ぶたにくてん豚肉・天ぷら		にんじん人参・グリーンピース	たま玉ねぎ・こんにゃく・ごぼう	じゃが芋・砂糖	あぶら油	しょうゆ　さけ　しお いりこ・醤油・酒・みりん・塩	23.6		
	しらあ白和え	とうふ豆腐・みそ	ひじき	ほうれん草・人参	はくさい白菜・きゅうり	さとう砂糖	ごま	しょうゆ 醤油・みりん	15.4		
	デコボン				デコボン				1.5		
19・水	ぎゅうにゅう牛乳/ごはん		ぎゅうにゅう牛乳			こめ米			627		
	やきにくいた焼肉炒め	ぶたにく豚肉		にんじん人参・にら	たまキャベツ・玉ねぎ・もやし・にんにく・生姜	しょうが砂糖・片栗粉	あぶら油	しょうゆ　さけ　しお　やきにく 醤油・みりん・酒・塩・こしょう・焼肉のたれ	22.1		
	れんこんチップのしおこんぶらみ風味		しおこんぶ塩昆布		れんこん		あぶら油		18.3		
	ごちくしる五目みそ汁	とうふ豆腐・みそ	ワカメ	かぼちゃ　にんじん　こ 南瓜・人参・小ねぎ	たまだいこん玉ねぎ・大根・えのき			いりこ　さけ いりこ・酒	1.8		
20木	しゅんぶん　ひ 春分の日										
21・金	ぎゅうにゅう牛乳/ナン		ぎゅうにゅう牛乳			こ　むぎ　こ　さとう 小麦粉・砂糖	あぶら油	イースト	647		
	キーマカレー	ぶたにく豚肉	こな粉チーズ	にんじん人参・グリーンピース	たま玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・生姜	いも　こくとう じゃが芋・黒糖	あぶら油		25.3		
	コロコロサラダ		クッキングチーズ	にんじん人参・アスパラ	えだまめきゅうり・枝豆	さとう砂糖	イタリアンドレッシング	しお塩・こしょう	28.6		
	プリン	たまご卵	牛乳・濃乳・スキムミルク・生クリーム・寒天			さとう砂糖			3.0		
24月	★ ☆ 修了式 ☆ ★										