

3月分学校給食献立表

2025/3/1

橋小学校

日 ・ 曜	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもにからだをつくる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料	栄養価 エネルギー(Kcal)
		しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミンC	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質		
		さかな 魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 かいそう 海藻	いろこ やさしい 色の濃い野菜	いろうす やさしい 色の薄い野菜・きのこ・果物	こくろい 穀類・いも類・砂糖	ゆし しゅじつ 油脂・種実		
3 ・ 月	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	ごめ 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	とうふ はんぺん・豆腐	こんぶ 昆布	にんじん とうみょう 人参・豆苗	はくさい 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
	ごもくに 五目煮	ぶたにく だいす 豚肉・大豆		にんじん 人参	えだまめ しょうが こんにゃく・れんこん・枝豆・生姜	じやが芋・砂糖	あぶら 油	しょうゆ さけ しお 醤油・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	牛乳/麦ごはん		ぎゅうにゅう 牛乳			ごめ むぎ 米・麦			679
	シシリアンライス(肉)	にく 牛肉・豚肉			たま 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 やきにく 醤油・酒・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
5 ・ 水	苺/卵とコーンのスープ	たまご 苺・卵・ベーコン		にんじん 人参・チンゲン菜	たま 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 ちゅうか 醤油・塩・こしょう・中華スープ	2.2
	牛乳/ごはん		ぎゅうにゅう 牛乳			ごめ 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		ゆ オリーブ油	しお 塩・こしょう・白ワイン	28.2
	こんさい あまざ 根菜の甘酢がらめ			にんじん 人参	えだまめ れんこん・ごぼう・枝豆	いちご さとう 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 醤油・酢・みりん	26.7
6 ・ 水	はくさい 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 塩・こしょう・チキンガラスープ・醤油・コンソメ	2.1
	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	ごめ ごめ さとう 米・もち米・砂糖	あぶら あぶら 油・油	しょうゆ さけ ちゅうか 醤油・酒・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	いちご さとう かたくりこ さとう じやが芋・里芋・片栗粉・砂糖	あぶら 油	しょうゆ さけ しお いりこ・醤油・酒・みりん・塩	17.8
7 ・ 金	かわりなます	あぶらあ 油揚げ		にんじん 人参	きりほしだいこん 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 酢・醤油・塩	2.4
	牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳						558
	ココア揚げパン					さとう コッペパン・砂糖	あぶら 油	ミルクココア	22.9
	パンネのトマトソース煮	にく 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 玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・生姜	さとう パンネ・砂糖	バター	ケチャップ・じゅわ 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
10 ・ 月	コンソメスープ	ベーコン		にんじん 人参・プロッコリー	たま はくさい キャベツ・しめじ・玉ねぎ・白菜・大根			しょうゆ しお しろ 醤油・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ	2.4
	牛乳/ごはん		ぎゅうにゅう 牛乳			ごめ 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 しお 醤油・みりん・塩	24.3
	おから炒め	とりにく おから・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 醤油・酒・塩・みりん	19.7
11 ・ 火	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	だいこん ごぼう・大根・しめじ・生姜	いも さつま芋	あぶら 油	さけ いりこ・酒	1.5
	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・グリンピース	たま しつ 玉ねぎ・椎茸	ごめ 米	バター	ケチャップ・塩・こしょう・コンソメ・酒・チキンガラスープ	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		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
12 ・ 水	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 さとう 小麦粉・砂糖	マーガリン		3.2
	牛乳/ごはん		ぎゅうにゅう 牛乳			ごめ 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 醤油・みりん・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
13 ・ 木	りんご				りんご				1.8
	牛乳/赤飯	あずき 小豆	ぎゅうにゅう 牛乳			ごめ 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			しょくが 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 醤油・塩・こしょう	29.9
	しそひじき和え		ひじき	もう にんじん み 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
14 ・ 金	かきたま汁	たまご とうふ 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		こんぶ しょうゆ しお さけ いりこ・だし昆布・醤油・塩・酒	2.7
	お祝いケーキ	たまご 卵	なま 生クリーム・スキムミルク		いちご	こむぎ さとう 小麦粉・砂糖・水あめ	バター		

そつぎょうしき
卒業式

3月分学校給食献立表

2025/3/1

橋小学校

日 曜	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもにからだをつくる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) しつ脂質(g) えんぶん塩分(g)
		しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミンC	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	
		さかな 魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 かいそう 海藻	いろ 色の濃い野菜	いろ 色の薄い野菜・きのこ・果物	ごくろい 穀類・いも類・砂糖	ゆし 油脂・種実	
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
	や さばのごまみそ焼き	さば・みそ				さとう 砂糖	ごま	しょうゆ 醤油・みりん・塩
	さんばいす ひじきの三杯酢	たまご 卵	ひじき	にんじん 人参	えだまめ きゅうり・枝豆	さとう 砂糖		すしょうゆ 酢・醤油・塩・酒
	じる 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	だいこん しいたけ ごぼう・大根・椎茸	いちも さとう さつま芋・小麦粉・白玉粉	あぶら 油	さけ いりこ・酒・醤油・塩
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 豚肉・天ぷら		にんじん 人参・グリンピース	たま 玉ねぎ・こんにゃく・ごぼう	いちも さとう じやが芋・砂糖	あぶら 油	しょうゆ いりこ・醤油・酒・みりん・塩
	しらあ 白和え	とうふ 豆腐・みそ	ひじき	そう にんじん 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
	デコポン				デコポン			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
	わきにくいた 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	さとう 砂糖・片栗粉	あぶら 油	しょうゆ 醤油・みりん・酒・塩・こしょう・焼肉のたれ
	れんこんチップの塩昆布風味		しおこんぶ 塩昆布		れんこん		あぶら 油	
	ごもく 五目みそ汁	とうふ 豆腐・みそ	ワカメ	かぼちゃ 人参・小ねぎ	たま だいこん 玉ねぎ・大根・えのき			さけ いりこ・酒
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			こね ぎこ さとう 小麦粉・砂糖	あぶら 油	イースト
	キーマカレー	ぶたにく 豚肉	こな 粉チーズ	にんじん 人参・グリンピース	たま 玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・生姜	じやが芋・黒糖	あぶら 油	ルワーデミグラスソース・ケチャップ・ソース・カレーポー ^ル ・赤ワイン・醤油・カレー粉・チキンガラスープ
	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
	プリン	たまご 卵	牛乳・練乳・スキムミルク・生クリーム・菓子			さとう 砂糖		3.0
24 月	しゅうりょうしき 修了式							

★☆ 修了式 ☆★

