



3月分学校給食予定献立表



令和6年度

【目標】しょくじのはんせいをしよう

所沢市立清進小学校

日	曜	献立名		(黄) 主にエネルギーのもとなる食品	(赤) 主に体を作るもとなる食品	(緑) 主に体の調子を整えるもとなる食品	エネルギー kcal	たん白質 g	
3	月	ひなまつり献立 こぎつねずし	牛乳 サクのねぎみそやき ごまあえ さわにわん さくらもち	こめ、さとう、ごま あぶら、さくらもち	あぶらあげ、牛乳、サク みそ、ふた肉、かまぼこ	にんじん、かんぴょう、ごぼう しいたけ、しょうが、ねぎ ほうれん草、キャベツ、えのき だいこん	658	28.5	
4	火	もやしラーメン	牛乳 じゃがまるくん はるさめサラダ	ちゅうかめん、あぶら、 かたくりこ、じゃがいも、 はるさめ、さとう	ふた肉、牛乳、チーズ、 ハム	もやし、にんじん、きくらげ、 チンゲンサイ、にんにく、 しょうが、キャベツ、きゅうり	609	27.2	
6年2組のスペシャル給食「おいしい！からあげ給食」									
5	水	ごはん	牛乳 とり肉のからあげ こまつなのおかかあえ とうふとわかめとたまねぎのみそしる いちご(2コ)	こめ、あぶら、こめこ かたくりこ、さとう	牛乳、とり肉、とうふ かつおぶし、みそ、 わかめ	しょうが、にんにく、こまつな、 にんじん、たまねぎ、いちご	557	24.5	
6	木	バターロール	牛乳 アジのトマトソースかけ かいそうサラダ キャロットポタージュ	パン、あぶら、さとう、 こめこ	牛乳、アジ、わかめ、 かいそうミックス、 とり肉、とうにゅう	にんにく、たまねぎ、きゅうり トマト、キャベツ、 にんじん	562	24.3	
6年3組のスペシャル給食「すごくデリシヤス!!! オムライスランチ!!!」									
7	金	オムライスの デミグラス ソースかけ	お茶 カボチャポテトサラダ やさいスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、じゃがいも、 マヨネーズ	とり肉、ベーコン オムライスようたまご	トマト、にんじん、たまねぎ、 にんにく、おちゃ、かぼちゃ、 きゅうり、キャベツ、セロリ	508	15.9	
10	月	ごはん	牛乳 とり肉のチリソースかけ きりほしだいこんのちゅうかサラダ マーボーどうふ	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、ごま	牛乳、とり肉、ハム、 ふた肉、とうふ、みそ	しょうが、レモン、きゅうり きりほしだいこん、にんじん にら、しいたけ、たけのこ、 ねぎ、にんにく	616	29.7	
6年1組のスペシャル給食「元気になれるカラフル給食」									
11	火	きなこあげパン	牛乳 コールスローサラダ ポトフ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも	きなこ、ウィンナー 牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ とうもろこし	569	19.2	
6年3組のスペシャル給食「旬がたくさん！ヘルシーランチ」									
12	水	わかめごはん	お茶 サワラのさいきょうやき なっとうあえ とんじる	こめ、さとう、あぶら じゃがいも	わかめ、なっとう、みそ サワラさいきょうづけ、 かつおぶし、ふた肉、 とうふ、あぶらあげ	おちゃ、ほうれん草、もやし、 にんじん、こんにゃく、ねぎ、 だいこん	492	25.5	
6年2組のスペシャル給食「清進ミシュランに登録されたトンカツ定食」									
13	木	ごはん	牛乳 トンカツ ゆでキャベきゅうり かきたまじる	こめ、こめこ、こむぎこ、 パンこ、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、ふた肉、たまご、 とうふ、かまぼこ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、 みつば、にんじん	614	26.0	
14	金	スパゲティ ナポリタン	牛乳 げんきサラダ シュワシュワボンチ	スパゲッティ、さとう、 あぶら、ごま、セリ、 サイダー	ウィンナー、チーズ、 牛乳、しおこんぶ、 かつおぶし、ハム	にんじん、たまねぎ、ピーマン、 にんにく、エリンギ、キャベツ、 トマト、きゅうり、とうもろこし なつみかん、ミックスフルーツ	553	20.5	
17	月	ビビンバ	牛乳 トッポギいりわかめスープ	こめ、むぎ、さとう、 あぶら、かたくりこ、 ごま、トッポギ	牛乳、ふた肉、みそ、 とり肉、とうふ、わかめ	きりほしだいこん、にんにく、 しょうが、こまつな、もやし、 にんじん、ねぎ、だいこん、 チンゲンサイ	566	28.8	
18	火	くろパン	牛乳 イカのガーリックあげ ごぼうサラダ ABCスープ	パン、こめこ、あぶら、 かたくりこ、さとう、 マヨネーズ、ごま、 じゃがいも、マカロニ	牛乳、イカ、ツナ、 とり肉	しょうが、にんにく、ごぼう、 きゅうり、にんじん、たまねぎ、 とうもろこし、キャベツ、 セロリ、トマト	604	24.8	
6年1組のスペシャル給食「笑顔満点😊！おいしいよ！給食」									
19	水	わかめごはん	J-ヒル とり肉のカレーからあげ じゃがいもとほうれんそうの にんにくしょうゆあえ かきたまじる いちご(2コ)	こめ、こめこ、 かたくりこ、あぶら、 じゃがいも	わかめ、コーヒーミルク とり肉、たまご、とうふ かまぼこ	しょうが、ほうれん草、 にんにく、こまつな、にんじん、 たまねぎ、いちご	583	23.5	
21	金	カレーライス	牛乳 みずなサラダ ほうじちゃプリン	こめ、むぎ、じゃがいも、 あぶら、はちみつ、バター こむぎこ、さとう、ごま、 ほうじちゃプリン	ふた肉、牛乳、かまぼこ	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、りんご、みずな、 きゅうり、とうもろこし	611	20.3	
24	月	卒業・進級お祝い献立 せきはん ごましお	牛乳 プリのてりやき けんちんじる はくさいのあさづけ	もちこめ、あずき、ごま、 あぶら、さとう、 かたくりこ、さといも	牛乳、プリ、とり肉、 とうふ、こんぶ	しょうが、しいたけ、にんじん、 だいこん、ごぼう、こんにゃく、 はくさい、きゅうり	563	26.6	
							平均栄養量	578	24.4

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。
 ※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。ご心配な方はお問い合わせください。

