

令和7年度

【目標】

みんなで楽しく何でも食べよう

所沢市立三ヶ島小学校

日 曜	献 立 名			(黄) おもに エネルギーの もとになる食品	(赤) おもに 体をつくる もとになる食品	(緑) おもに 体の調子を整える もとになる食品	エネルギー	たん白質	
							kcal	g	
1 木	わかめ ごはん	牛乳	さといもコロッケ キャベツのポンずかけ だいこんとなまあげのそぼろに	こめ、むぎ、ごま、 さといもコロッケ、 あぶら、さとう、 かたくりこ	わかめ、牛乳、 とり肉、なまあげ	キャベツ、きゅうり、にんじん、 ゆず、 だいこん 、 だいこんのは 、 たまねぎ、こんにゃく、 たけのこ、しいたけ	606	23.8	
2 金	こどもの日メニュー ごもく おこわ	お茶	しおからあげ こまつなのいそあえ わかだけじる かしわもち	こめ、もちこめ、 さとう、あぶら、 かたくりこ、 かしわもち	やきふた、とり肉、 のり、かまぼこ、 わかめ	にんじん、ごぼう、たけのこ、 おちゃ、しいたけ、しらたき、 にんにく、しょうが、こまつな、 もやし、ほうれん草、ねぎ	544	19.9	
7 水	ハヤシ ライス	牛乳	ツナサラダ そらまめ	こめ、むぎ、あぶら、 こむぎこ、バター、 さとう	牛乳、ふた肉、ツナ	たまねぎ、にんじん、エリンギ、 セロリ、にんにく、しょうが、 トマト、キャベツ、きゅうり、 きパプリカ、そらまめ	575	24.0	
8 木	ミート スパゲティ	牛乳	ごぼうとじゃこのバリバリサラダ 大根のスープ	スパゲッティ、 あぶら、バター、 さとう	牛乳、ふた肉、チーズ、 こやどうふ、とり肉、 ちりめんじゃこ	たまねぎ、にんじん、 だいこん 、 トマト、マッシュルーム、にんにく、 ごぼう、キャベツ、とうもろこし、 こまつな、セロリ、 だいこんのは	606	31.5	
9 金	まっちゃん あげパン	牛乳	グリーンサラダ ポークトマトシチュー	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、 バター	うぐいすきなこ、牛乳、 ふた肉、なまクリーム	おちゃ、キャベツ、みずな、 きゅうり、にんにく、たまねぎ、 にんじん、エリンギ、トマト	597	22.4	
12 月	ビビンバ	牛乳	はるさめスープ かわちばんかん	こめ、むぎ、さとう、 あぶら、ごま、 はるさめ	牛乳、ふた肉、みそ、 ひじき、とり肉	にんにく、うめ、きりぼしだいこん、 しいたけ、ほうれん草、にんじん、 だいずもやし、キムチ、にら、ねぎ、 かわちばんかん	562	26.4	
13 火	はつがげんまい ごはん	牛乳	おからいりつくねやき きんぴら こまつなとあぶらあげのみそじる	こめ、はつがげんまい、 さとう、かたくりこ、 あぶら、ごま、ふ	牛乳、とり肉、おから、 ふた肉、みそ、 あぶらあげ	ねぎ、ごぼう、にんじん、 こんにゃく、さやいんげん、 こまつな、たまねぎ	529	24.2	
14 水	ふきごはん	牛乳	とり肉のみそやき だいこんサラダ じゃがいものそぼろに	こめ、さとう、あぶら、 ごま、じゃがいも	あぶらあげ、牛乳、 とり肉、みそ	ふき、しょうが、にんにく、 こまつな、とうもろこし、にんじん、 たまねぎ、こんにゃく、しいたけ、 さやいんげん、 だいこん	556	25.4	
15 木	ごはん	牛乳	ヤンニョムかつお パンサンスー にら玉スープ	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、 ごま、みずあめ、 はるさめ、かたくりこ	牛乳、かつお、ハム、 たまご、鶏肉	しょうが、にんにく、たまねぎ、 もやし、にんじん、きゅうり、にら	568	25.2	
16 金	ツナピース ピラフ	牛乳	スペインふうオムレツ なつみかんサラダ かぶのスープ	こめ、むぎ、バター、 あぶら、マヨネーズ、 じゃがいも、さとう	ツナ、ベーコン、牛乳、 たまご、ハム、チーズ、 とり肉	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 とうもろこし、エリンギ、にんにく、 ピーマン、キャベツ、かぶのは、かぶ、 トマト、なつみかん、きゅうり	520	20.9	
19 月	ごはん	牛乳	とり肉のてりかけ だいこんとツナのごまマヨサラダ はるキャベツのとんじる	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、ごま、 マヨネーズ、じゃがいも	牛乳、とり肉、ツナ、 ふた肉、みそ	だいこん 、きゅうり、にんじん、 キャベツ、ごぼう、ねぎ、こんにゃく	651	26.1	
20 火	しお ラーメン	牛乳	じゃがまるくん だいこんときゅうりのちゅうかふうつけもの	ちゅうかめん、あぶら、 じゃがいも、さとう、 かたくりこ	牛乳、ふた肉、 チーズ、ハム	キャベツ、もやし、にんじん、にら、 たまねぎ、ねぎ、とうもろこし、 きくらげ、にんにく、しょうが、 だいこん 、きゅうり	591	25.8	
21 水	きなこ トースト	牛乳	マカロニサラダ 肉だんごいりポトフ	パン、バター、さとう、 マカロニ、あぶら、 じゃがいも	牛乳、きなこ、ハム、 肉だんご	にんじん、きゅうり、とうもろこし、 たまねぎ、キャベツ	564	22.1	
22 木	ごはん	牛乳	とり肉のしおやき なっとうあえ とんじる	こめ、さとう、 あぶら、じゃがいも	牛乳、とり肉、 なっとう、ふた肉、 かつおぶし、みそ	しょうが、キャベツ、ほうれん草、 にんじん、もやし、 だいこん 、 ごぼう、ねぎ、こんにゃく	534	25.8	
23 金	むぎごはん	牛乳	はるまき マーボーだいこん きりぼしだいこんのちゅうかふうサラダ	こめ、むぎ、はるまき、 あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま	牛乳、ふた肉、 みそ、ハム	だいこん 、ねぎ、たけのこ、 しいたけ、しょうが、にんにく、 きりぼしだいこん、きゅうり、 とうもろこし、にんじん	627	20.6	
26 月	ざっこくまい ごはん	牛乳	サバのぶなかぼし こやどうふのたまごとじ こまつなのごまあえ	こめ、ざっこくまい、 さとう、あぶら、 かたくりこ、ごま	牛乳、サバぶなかぼし、 こやどうふ、とり肉、 たまご	たまねぎ、にんじん、ごぼう、 こんにゃく、たけのこ、しいたけ、 みつば、こまつな、もやし	600	28.9	
27 火	むぎごはん	牛乳	ひばりあげ チョレギサラダ じゃがにらスープ	こめ、むぎ、こむぎこ、 パンこ、あぶら、 さとう、じゃがいも、 かたくりこ、ごま	牛乳、とり肉、 のり、ふた肉	しょうが、キャベツ、きゅうり、 にんじん、とうもろこし、にんにく、 にら、たまねぎ	566	24.8	
28 水	ごはん	牛乳	イカのみそマヨネーズやき じゃがいもとベーコンのにも げんきサラダ	こめ、マヨネーズ、 じゃがいも、さとう、 あぶら、ごま	牛乳、イカ、みそ、 ベーコン、しおこんぶ、 ふた肉、かつおぶし	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、 さやいんげん、キャベツ、きゅうり	606	34.1	
29 木	ぶたどん	牛乳	ごもくごまあえ あつあげとだいこんのみそじる	こめ、はつがげんまい、 さとう、あぶら、 かたくりこ、ごま	牛乳、ふた肉、 あぶらあげ、 なまあげ、みそ	しらたき、たまねぎ、ねぎ、 しょうが、ほうれん草、にんじん、 もやし、こんにゃく、 だいこん 、 だいこんのは 、しいたけ	555	28.9	
30 金	こどもパン スライス	コー ヒーミ ルク	タンドリーチキン アスパラサラダ こんさいクラムチャウダー	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、こめこ	牛乳、とり肉、ハム、 ヨーグルト、アサリ、 ベーコン、とうにゅう	アスパラ、キャベツ、にんじん、 とうもろこし、 だいこん 、たまねぎ、 ごぼう	558	23.8	
31 土	わかじし カレー	牛乳	かいそうサラダ あおのりポテト	こめ、むぎ、さとう、 カレーウ、あぶら、 ごま、じゃがいも	牛乳、ふた肉、ハム、 かいそうミックス、 あおのり	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	614	24.2	
☆ 材料の入荷の都合により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。 ☆ 給食袋には、毎日、はし・ランチョンマット・マスク・ハンカチ・ティッシュを忘れずに入れまし ☆ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出ください。「雑がみ」は貴重な資源です。 ☆ 献立表は、食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配の方はお問い合わせください。 (三ヶ島小学校 栄養士 ☎ 04-2948-27							月平均	578	25.2