



令和7年度 3月予定献立表

谷端小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事	アレルギー対応 (飲用牛乳除く)
2月	五目ちらしずし	○	うなぎ, ★鶏卵	精白米, 砂糖, サラダ油	にんじん, かんぴょう, れんこん, 干しいたけ, なばな	557 kcal	ひな祭り 献立	卵
	豆腐の真砂揚げ		大豆, 鶏ひき肉, 絞豆腐	片栗粉, 大豆油, 砂糖	にんじん, 玉葱	27.1 g		
	すまし汁		あらはんぺん, わかめ		えのきたけ, たけのこ	23.6 g		
						2.9 g		
3火	麻婆豆腐丼	○	押し豆腐, 鶏ひき肉, 大豆, みそ	精白米, おおむぎ, サラダ油, ごま油, 片栗粉	干しいたけ, にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, だいこん, 玉葱, にら	632 kcal		卵 ヨーグルト
	かきたまスープ		★鶏卵	はるさめ, 片栗粉	にんじん, たけのこ, チンゲンツァイ	25.8 g		
	ヨーグルト		★ヨーグルト			19.7 g		
						2.2 g		
4水	みそラーメン	○	鶏ひき肉, 大豆, なた, みそ	蒸し中華めん, サラダ油, ごま油	にんにく, しょうが, チンゲンツァイ, ねぎ, ホールコーン, キャベツ, もやし	600 kcal	6年 リクエスト	バター
	サモサ		ツナ	じゃがいも, サラダ油, ★バター, ぎょうざの皮小麦粉	キャベツ, 玉葱	24.9 g		
	果物 (せとか)					17.5 g		
						2.6 g		
5木	麦ごはん	○		精白米, おおむぎ		535 kcal	パースデー 給食 (3月)	
	魚の香味焼き		さけ	砂糖	にんにく, しょうが, ねぎ	27.8 g		
	五目大豆		大豆	サラダ油, こんにゃく, 砂糖	にんじん, ごぼう, たけのこ, れんこん, さやいんげん	13.0 g		
	みそ汁		わかめ, みそ	じゃがいも	にんじん	2.1 g		
6金	たっぷりセロリのドライカレー	○	豚肉, 大豆	精白米, おおむぎ, サラダ油, 小麦粉, ★バター, 砂糖	玉葱, にんじん, ピーマン, にんにく, しょうが, セロリ	571 kcal	房総産 セロリ献立 (岩井学園より)	バター
	セロリのハニーサラダ		ハム	サラダ油, はちみつ	にんじん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, セロリ	18.8 g		
	果物 (デコポン)				デコポン	19.4 g		
						2.2 g		
9月	ゆかりごはん	○		精白米, おおむぎ	ゆかり	572 kcal		えび
	エビフライ		★えび	小麦粉, パン粉, 油		25.7 g		
	ごま酢あえ			白すりごま, 砂糖	こまつな, もやし	16.0 g		
	みそしる		豆腐, みそ	糸こんにゃく, さといも	にんじん, だいこん, ごぼう, たけのこ	2.9 g		
10火	スパゲッティミートソース	○	大豆, 豚ひき肉, ★粉チーズ	スパゲッティ, オリーブオイル, サラダ油, 砂糖, 小麦粉	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, マッシュルーム, トマト缶	669 kcal		粉チーズ
	スパイシーポテト			じゃがいも, 大豆油		26.2 g		
	海藻サラダ		海藻ミックス	ごま油, 砂糖	きゅうり, もやし, にんじん	25.6 g		
						2.8 g		
11水	中華丼	○	豚肉, ★えび, ★うずら卵, ほたて, なた	精白米, おおむぎ, サラダ油, ごま油, 片栗粉	たけのこ, 干しいたけ, しめじ, しょうが, にんじん, 玉葱, はくさい, もやし, チンゲンツァイ	632 kcal		えび うずら
	みそしる		みそ		キャベツ, かぶ, こまつな	30.1 g		
	きなこ豆		大豆, きな粉, うぐいすきな粉	片栗粉, 大豆油, 黒砂糖		19.1 g		
						2.3 g		
12木	わかめご飯	○	わかめご飯の素	精白米		632 kcal	6年 リクエスト	
	鶏のから揚げ		鶏肉	片栗粉, 小麦粉, 大豆油	しょうが, にんにく	22.3 g		
	じゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	いりごま, ごま油, サラダ油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん	27.0 g		
	トックスープ			サラダ油, トック, ごま油, いりごま	にんにく, しょうが, えのきたけ, 干しいたけ, にんじん, たけのこ, チンゲンツァイ, にら	2.6 g		
13金	ガーリックフランス	○		★ソフトフランスパン, ★バター, オリーブオイル	にんにく	686 kcal	6年 リクエスト	パン バター チーズ 牛乳 桃 なし
	じゃがいものクリーム煮		鶏肉, ベーコン, ★チーズ, ★牛乳, 豆乳	サラダ油, じゃがいも, 小麦粉, ★バター	玉葱, にんじん, マッシュルーム, ブロッコリー	23.6 g		
	フルーツポンチ			白玉だんご	★黄桃缶, ★なし缶, みかん缶	30.6 g		
						2.3 g		
16月	ビーンズカレーピラフ	○	大豆, ツナ	精白米, おおむぎ, オリーブオイル	玉葱, にんじん, ピーマン	630 kcal		卵 牛乳 生クリーム チーズ
	野菜ときのこのキッシュ		ベーコン, ★鶏卵, ★牛乳, ★生クリーム, ★ピザ用チーズ	サラダ油, クラッカー	にんにく, 玉葱, マッシュルーム, えりんぎ, ほうれんそう	28.3 g		
	ブロッコリーのサラダ			サラダ油, 砂糖	にんじん, ブロッコリー, キャベツ, しょうが, にんにく	25.3 g		
	果物 (いちご)				いちご	2.8 g		

17 火	鯛飯	○	たい	精白米		577 kcal		
	厚揚げとねぎのそぼろ煮		生揚げ, 豚ひき肉	砂糖, サラダ油	しょうが, にんじん, ねぎ	28.9 g		
	若竹汁		紅白はんぺん, 豆腐		たけのこ	22.7 g		
						3.1 g		
18 水	ミルク	○				597 kcal	・手作り パン ・6年 リクエスト ・セレクト 給食	脱脂粉乳 うずら バター
	やばたーぱん		★脱脂粉乳	強力粉, 砂糖, ★バター		21.8 g		
	野菜たっぷりポトフ		豚肉, ベーコン, ウィンナー, ★うずら卵	オリーブオイル, じゃがいも	にんにく, セロリ, にんじん, 玉葱, キャベツ	26.9 g		
	果物 (甘平)				甘平	2.5 g		
19 木	ターメリックライス	○		精白米		629 kcal		
	ソース屋さんのミートライス		鶏ひき肉, 豚ひき肉, 大豆, みそ	オリーブオイル, 砂糖, 小麦粉, マーガリン	にんにく, 玉葱, にんじん, セロリ, ピーマン, トマトピューレー	25.9 g		
	ワンタンスープ		鶏肉	ごま油	にんじん, もやし, はくさい, ねぎ, チンゲンツアイ	15.2 g		
	キャロットオレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース, にんじん	2.1 g		
23 月	赤飯	○	ささげ	精白米, もち米, 黒ごま		626 kcal	卒業 進級お祝い	
	魚の照り焼き		ぎんだら	砂糖, 片栗粉	しょうが	24.3 g		
	ひじきのサラダ		ひじき	砂糖, サラダ油	もやし, にんじん, ほうれんそう, ホールコーン	23.7 g		
	すまし汁		豆腐, かまぼこ		こまつな	2.6 g		
	お楽しみアイス				アイス			

※アレルギー食品には★を表示しています。※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。

※アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、栄養士までご相談ください。

※献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

※**太字**は6年生のリクエスト給食です。