



3月分学校給食予定献立表（小学校）

【目標】1年間の食事をふりかえろう



令和5年度

所沢市立第1学校給食センター

日	曜	献立名			主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g	
		主食	牛乳	つかけるもの つかけるもの	黄	赤	緑			
		おかず			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品			
1	金	ひなまつりこんだて ごはん	○		はるのおはなみじる サワラのさいきょうやき きゅうりとたくあんのカキヤ さくらもち	ごはん、ふ、あぶら さくらもち	牛乳、とり肉、とうふ、 キンサワラさいきょうづけ	だいこん、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、 たくあん	584	25.1
4	月	ごはん	○		はるさめスープ あげぎょうざ（2こ） ぶた肉とキムチのいためもの	ごはん、はるさめ、 かたくりこ、ぎょうざ、 あぶら	牛乳、とり肉、ぶた肉	たまねぎ、もやし、 にんじん、しいたけ、 キムチ、にら	557	18.4
5	火	ごはん	○		さわにわん サバのカレーやき きりほしだいこんのいために	ごはん、あぶら、さとう	牛乳、ぶた肉、 かまぼこ、 サバ、さつまあげ	たけのこ、ごぼう、 にんじん、しいたけ、 しょうが、しらたき ゆでほしミックス、	505	22.3
6	水	じごなうどん	○		とりなんばんうどん やさいかきあげ こまつなごまあえ	うどん、さとう、 やさいかきあげ、 あぶら、ごま	牛乳、とり肉、 あぶらあげ、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、 もやし、 しいたけ、キャベツ、 しょうが、こまつな	608	19.5
7	木	ソフト フランスパン	コーヒー ミルク		ポークシチュー とり肉のこうそうやき コールスローサラダ	パン、あぶら、 さとう、はちみつ	コーヒーミルク、 ぶた肉、とり肉	たまねぎ、にんじん、 レモン にんにく、キャベツ、 とうもろこし	520	27.1
8	金	ごはん	○		ちゅうかどん ミニはるまき もやしとハムのピリからいため	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう、 はるまき	牛乳、ぶた肉、イカ、 ハム	はくさい、たまねぎ、 たけのこ、にんじん、 チンゲンサイ、もやし、 しょうが、にんにく、 しいたけ、とうもろこし	599	22.0
11	月	わかめごはん	○		きりほしだいこんのみそしる こまつなメンチカツ こんにゃくとえだまめのいためもの	わかめごはん、 あぶら、さとう	牛乳、とうふ、みそ、 こまつなメンチカツ	たまねぎ、こんにゃく、 きりほしだいこん、 えだまめ、とうもろこし	593	21.0
12	火	ちゅうかめん	○		タンメン ポークシュウマイ（2こ） ゼリーポンチ	ちゅうかめん、あぶら、 ゼリー	牛乳、ぶた肉、 しゅうまい	キャベツ、たまねぎ、 もやし、にんじん、 たけのこ、しょうが、 にんにく、みかん	608	22.4
13	水	ごはん	○		スタミナどん ポテトコロッケ だいこんのオイルづけ	ごはん、あぶら、 かたくりこ、 ポテトコロッケ、さとう	牛乳、ぶた肉、みそ	しらたき、たまねぎ、 もやし、にんじん、 にら、しょうが、 にんにく、だいこん	631	21.2
14	木	ごはん	○		はるキャベツのとんじる イカのおうごんやき きんぴらごぼう	ごはん、さとう、 かたくりこ、ごま、 あぶら	牛乳、ぶた肉、とうふ、 あぶらあげ、みそ、イカ	キャベツ、だいこん、 にんじん、しょうが、 ごぼう、こんにゃく	492	24.7
15	金	こどもパン	○	ソース	ホワイトシチュー てづくりチキンカツ フレンチサラダ	パン、じゃがいも、 あぶら、さとう、 こむぎこ、 バター、パンこ	牛乳、ベーコン、 なまクリーム、とり肉	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、とうもろこし	632	27.1
18	月	ごはん	○		チキンカレー ほうれんそうサラダ	ごはん、じゃがいも、 あぶら、はちみつ、 こむぎこ、バター、 さとう	牛乳、とり肉、ハム	たまねぎ、にんじん、 にんにく、しょうが、 ほうれんそう、もやし とうもろこし、りんご	537	18.5
19	火	ごはん	○		にくじゃが あつやきたまご おかかあえ	ごはん、じゃがいも、 あぶら、さとう	牛乳、ぶた肉、 あつやきたまご、 かつおぶし	こんにゃく、たまねぎ、 にんじん、しいたけ、 キャベツ、もやし	527	21.0
21	木	しょくぼん	○		ABCスープ ハンバーグのデミグラスソース コロコロソテー	パン、マカロニ、 さとう、あぶら	牛乳、とり肉、 ハンバーグ、 ウインナー	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、えだまめ、 とうもろこし	555	25.5
22	金	そつぎょう・しんきゅう おいおいこんだて せきはん	おちゃ ごま しお		そつぎょうしんきゅうおいおいじる とりにくのからあげ はるキャベツのおひたし ★ほうじちゃプリン	せきはん、かたくりこ、 あぶら、さとう、 ごましお ほうじちゃプリン、	とうふ、かまぼこ、 とり肉	おちゃ、にんじん、 たまねぎ、しょうが、 キャベツ	477	16.2
<p>★材料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。 ☆献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（tel2949-3740）までご連絡ください。 ☆各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。 ☆献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。 ☆乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。 ☆☉は学校配送になります。 ☆この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。</p>								平均栄養量	562	22.1

食物アレルギー代替食品
 (乳)22日(金)
 ★ほうじ茶プリン → りんごゼリー