



# 3がつきゅうしょくよていこんだてひょう



(幼稚園・小学校)

※アレルギーの有無については、詳細な献立表にて必ずご確認ください。こちらの予定献立表はおもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。

すいすいキッチン

2025年度

日	曜日	スプーン	献立名		おもな食品とはたらき・多くふくまれる栄養素				エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			主 食	副 食	エネルギーのもと たんすいけいぶつ 炭水化物	体をつくるもと しじつ 脂質	体をつくるもと たんぱく質 たんぱく質	体をつくるもと むきしつ 無機質		体のちょうしをととのえるもと ビタミン・無機質 色のこい野菜 その他の野菜 くだもの
リクエストこんだて										
2	月	🍴	とみさとポークのプルコギどん	ぎゅうにゅう ⇒(げんまいごはん・とみさとポークのプルコギ) わかめとホタテのスープ フルーツナタデココ	こめ げんまい はるさめ さとう	ごまあぶら	ぶたにく ホタテ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんにく しょうが たら チンゲンサイ えのき みかん パイン	619Kcal 26.0g 18.8g 2.2g
もものせっこんだて										
3	火	🔥	ちらしめし(きざみのり)	ぎゅうにゅう ひなまつりデザート いわしのしょうがに もものせっくじる こまつなともやしのしすいみそあえ	こめ さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	いわし みそ とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	◎にんじん だいのん たけのこ もやし しいたけ しょうが れんこん かんぴょう	607Kcal 28.5g 18.2g 2.7g
4	水	🍴	ウインナーサンド	ぎゅうにゅう ⇒(コッパン・★ウインナー) つぶコーンポタージュ グリーンサラダ	パン こめこ	あぶら	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー たまねぎ コーン キャベツ えだまめ	648Kcal 27.2g 27.9g 2.8g
ぼうさいきゅうしょく										
5	木	🍴	きゅうきゅうカレー	しろぶどう&ほうれんそう にくだんご(2こ) ポトフ はらじゆくドッグ	こめ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	ぶたにく とりにく たまご	チーズ	◎にんじん たまねぎ しめじ はくさい かぶ コーン	664Kcal 19.5g 28.6g 2.5g
6	金	🍴	ごはん(やさしいふりかけ)	ぎゅうにゅう しろみざかなのこうみやき とうにゅういりとんじる ごぼうのあまからに	こめ さとう さといも	あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ とうにゅう カラスカレイ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう かつおぶし	◎にんじん いんげん しそ かぼちゃ だいごのは ごぼう	623Kcal 28.4g 23.2g 2.8g
9	月	🍴	せきはん(ごましお)	ぎゅうにゅう とうにゅうプリン ★なのはなコロッケ こうはくはんぺんじる わふうサラダ	もちごめ さとう でんぶん パンこ こむぎこ プリン じゃがいも	ごま あぶら	あずき ぶたにく はんぺん	ぎゅうにゅう のり	にんじん みつば ほうれんそう なのはな たまねぎ	620Kcal 18.0g 21.0g 2.6g
10	火	🍴	ちばけんさんザーサイのチャーハン	ぎゅうにゅう すふた はるさめスープ フルーツあんじん	こめ でんぶん さとう はるさめ ゼリー	あぶら	ぶたにく かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	◎にんじん ピーマン しょうが ねぎ しいたけ たけのこ ザーサイ たまねぎ みかん パイン	655Kcal 24.5g 21.0g 2.9g
リクエストこんだて										
11	水	🍴	きなこあげパン	ぎゅうにゅう はくさいのミルクスープ ブロッコリーサラダ	パン さとう こめこ	あぶら ごま	とりにく きなこ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん たまねぎ きゅうり はくさい しめじ コーン	635Kcal 21.7g 24.1g 2.4g
12	木	🍴	ごはん	ぎゅうにゅう さわらのみそやき あつあげのそぼろに かいそうとりにくのあえもの	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	さわら あつあげ みそ とりにく わかめ だいず	ぎゅうにゅう ひじき こんぶ	◎にんじん チンゲンサイ たまねぎ コーン しょうが キャベツ えだまめ	650Kcal 32.3g 22.1g 2.2g
そつぎょうおいおい&リクエストこんだて										
13	金	🍴	いろいろごはん	ぎゅうにゅう おいおいケーキ とりにくのしおこうじやき とみさとやさしいのしすいみそしる おかかサラダ	こめ さとう でんぶん ケーキ	ごまあぶら ごま あぶら	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう かつおぶし	◎にんじん みずな にんにく もやし だいごん コーン えのき うめ キャベツ	626Kcal 26.5g 23.0g 2.7g
16	月	🍴	さらうどん	ぎゅうにゅう ⇒(チャーメン・ごもくあんかけ) はるまき にらともやしのちゅうかあえ	チャーメン でんぶん こむぎこ さとう はるさめ はるまきのかわ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく さつまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら しょうが にんにく もやし たまねぎ たけのこ キャベツ はくさい しいたけ きくらげ	659Kcal 21.5g 37.3g 2.5g
17	火	🍴	チキンライス	ぎゅうにゅう ジュリエンスープ カラフルサラダ てづくりアップルパイ	こめ じゃがいも パイ さとう	あぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	◎にんじん ブロッコリー たまねぎ セロリ グリーンピース キャベツ りんご	690Kcal 22.6g 27.4g 2.4g
18	水	🍴	ごはん	ぎゅうにゅう ★たらフライ むらくもじる のりマヨサラダ	こめ さとう でんぶん パンこ こむぎこ	あぶら マヨネーズ	とりにく かまぼこ たまご たら	ぎゅうにゅう わかめ のり	◎にんじん ほうれんそう ねぎ キャベツ きゅうり	614Kcal 28.2g 22.7g 2.3g
しょくいくのひ										
19	木	🍴	しすいさんコシヒカリのコーンピラフ	ぎゅうにゅう ビーフシチュー とみさとさんキャロットサラダ おふろスク	こめ じゃがいも さとう ふ	あぶら バター	ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ピーマン パセリ にんじん コーン たまねぎ にんにく きゅうり グリーンピース レモン マッシュルーム	709Kcal 24.5g 27.0g 2.5g
23	月	🍴	ごはん	ぎゅうにゅう あまなつゼリー ささみのかりんあげ とうふのみそしる みずなとツナのあえもの	こめ でんぶん さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ツナ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう かつおぶし	◎にんじん たまねぎ キャベツ みずな	657Kcal 34.1g 18.6g 2.3g

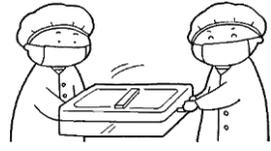
※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。  
★印につきまはしては、小袋のソース等がつきます。  
◎印がついている野菜は、有機野菜です。



こむぎこ	ごま	ごまあぶら	とりにく	あぶら	あぶらあげ	みそ	ぎゅうにゅう	かつおぶし	◎にんじん	みずな	にんにく	もやし	626Kcal
さとう	さとう	ごま	あぶら	あぶら	みそ	みそ	ぎゅうにゅう	みそ	◎にんじん	みずな	にんにく	もやし	26.5g
さとう	さとう	ごま	あぶら	あぶら	みそ	みそ	ぎゅうにゅう	みそ	◎にんじん	みずな	にんにく	もやし	23.0g
さとう	さとう	ごま	あぶら	あぶら	みそ	みそ	ぎゅうにゅう	みそ	◎にんじん	みずな	にんにく	もやし	2.7g

学校給食摂取基準(8~9歳)	当月平均
エネルギー: 650Kcal	645Kcal
たんぱく質: 21~33g	25.5g
脂質: 14.4~21.7g	24.0g
食塩相当量: 2.0g未満	2.5g

## こんげつのもくひょう きゅうしょくのはんせいをしよう!



学校給食は、みなさんが元気に成長できるよう、栄養バランスを考えて作られています。毎日、残さずに食べていますか?また、給食当番の仕事を引き継いでできましたか?自分自身を振り返ってみましょう!

## 防災給食について

非常時に食材が届かないときのために、給食センターには「救給カレー」と「飲み物」を保管しています。2011年の東日本大震災の時は「計画停電」というものがあり、しばらく給食を作ることができませんでした。その時は「簡易給食」といって、調理の必要がなく、そのまま食べられる物を組み合わせて提供していました。

3月5日(木)の防災給食は、救給カレー等を取り入れて簡易給食を再現した献立です。いつもと違う給食ですが、防災について考えるきっかけになればと思います。

