

令和6年 3月の献立表



日	のみもの	こんだて	赤のなかま 血や肉になる	黄のなかま ねつやちからの もとになる	緑のなかま 体のちょうしを ととのえる	栄養価
1 金		ちらし寿司 すまし汁 鯖のごまみそ焼き ももゼリー	牛乳(飲用),たまご, 冷凍むきえび,油揚げ, きざみのり,梅ちらし 蒲鉾,生わかめ,絹豆腐, さわら切身,白みそ	精白米,三温糖,白いり ごま,サラダ油,上白糖	たけのこ(水煮),にんじん,さ やえんどう,ねぎ,みつば,しょ うが,桃果汁	エネルギー 646 kcal たんぱく質 35.0 g 食塩相当量 2.3 g
4 月		高野豆腐ご飯 五目味噌汁 たまご焼き 和風あえ	牛乳(飲用),豚肉,高 野豆腐,油揚げ,赤みそ, 白みそ,たまご	精白米,精麦,サラダ油, 上白糖,白いりごま, じゃが芋	干し椎茸,にんじん,白菜,ねぎ, キャベツ,きゅうり,もやし	エネルギー 627 kcal たんぱく質 28.3 g 食塩相当量 2.2 g
5 火		きなこ揚げパン クリームシチュー ツナサラダ	牛乳(飲用),きなこ, 鶏肉,牛乳(調理用), 生クリーム,ツナ水煮 (フレーク)	無塩コッペパン,揚げ 油,上白糖,じゃが芋,サ ラダ油,薄力粉,有塩パ ター	にんじん,玉葱,パセリ,マッ シユルム(水煮),きゅうり, キャベツ	エネルギー 710 kcal たんぱく質 26.6 g 食塩相当量 1.6 g
6 水		マーボー丼 春雨スープ みかんかん	牛乳(飲用),木綿豆 腐,豚肉,赤みそ,うすら たまご(水煮),粉寒 天	精白米,精麦,サラダ油, 上白糖,ごま油,でんぷ ん,普通春雨	しょうが,にんにく,ねぎ,たけ のこ(水煮),干し椎茸,にら, にんじん,えのきたけ,小松菜, みかん果汁	エネルギー 669 kcal たんぱく質 26.0 g 食塩相当量 2.2 g
7 木		スパゲティミートソース グリーンサラダ フルーツヨーグルトかけ	牛乳(飲用),大豆,豚 肉,プレーンヨーグル ト	スパゲティ,サラダ油, 上白糖,薄力粉,ごま油	しょうが,にんにく,玉葱,にん じん,マッシュルーム(水煮), トマトピューレ,キャベツ,きゅ うり,もやし,みかん缶,黄桃缶, パイン缶	エネルギー 682 kcal たんぱく質 24.5 g 食塩相当量 2.2 g
8 金		ご飯 けんちん汁 さばの塩焼き 磯あえ きよみオレンジ	牛乳(飲用),木綿豆 腐,さば切身,きざみの り	精白米,精麦,こんにゃ く,里芋,ごま油,サラダ 油	にんじん,大根,ごぼう,ねぎ, しょうが,キャベツ,小松菜,え のきたけ,しめじ,冷凍ホール コーン,きよみオレンジ	エネルギー 607 kcal たんぱく質 28.4 g 食塩相当量 1.6 g
11 月		湯炊き麦ご飯 すいとん 焼きししゃも キャベツの即席漬け	牛乳(飲用),鶏肉,油 揚げ,ししゃも	精白米,精麦,里芋,薄力 粉,サラダ油,白いりご ま	ねぎ,しめじ,ごぼう,にんじん, 大根,キャベツ,きゅうり,しょ うが	エネルギー 621 kcal たんぱく質 27.5 g 食塩相当量 1.7 g
12 火		ジャージャー麺 じゃがまる 二色野菜の香り漬け	牛乳(飲用),豚肉,赤 みそ,ダイスチーズ	蒸し中華麺,サラダ油, ごま油,上白糖,でんぷ ん,じゃが芋,揚げ油	にんにく,しょうが,ねぎ,たけ のこ(水煮),干し椎茸,にんじ ん,きゅうり,大根	エネルギー 727 kcal たんぱく質 29.9 g 食塩相当量 2.6 g
13 水		シーフードピラフ 野菜スープ ビーンズサラダ	牛乳(飲用),いか短 冊,冷凍むきえび,豚肉, ベーコン,レンズ豆,ひ よこ豆,大豆	精白米,精麦,サラダ油, じゃが芋,上白糖	玉葱,にんじん,冷凍グリーンピー ス,キャベツ,ほうれん草,セロ リー,きゅうり	エネルギー 605 kcal たんぱく質 28.8 g 食塩相当量 2.2 g
14 木		ごまご飯 かきたま汁 ピリ辛肉じゃが りんご	牛乳(飲用),絹豆腐, たまご,豚肉	精白米,白いりごま,で んぷん,サラダ油,じゃ が芋,糸こんにゃく,三 温糖	ほうれん草,ねぎ,玉葱,にんじ ん,さやいんげん,りんご	エネルギー 634 kcal たんぱく質 23.4 g 食塩相当量 1.5 g
15 金		味噌ラーメン ジャンボ餃子 デコポン	牛乳(飲用),豚肉,赤 みそ	蒸し中華麺,ごま油,サ ラダ油,白すりごま, ぎょうざの皮,揚げ油, 薄力粉	にんにく,しょうが,もやし,ね ぎ,玉葱,にんじん,にら,キャ ベツ,冷凍ホールコーン,デコポン	エネルギー 669 kcal たんぱく質 26.3 g 食塩相当量 2.5 g
19 月		カレーライス 海藻サラダ サイダーボンチ	牛乳(飲用),豚肉,海 藻ミックス	精白米,精麦,じゃが芋, サラダ油,白いりごま, ごま油,サイダー	しょうが,にんにく,玉葱,にん じん,トマトピューレ,キャ ベツ,きゅうり,黄桃缶,みかん缶, パイン缶	エネルギー 705 kcal たんぱく質 18.1 g 食塩相当量 1.9 g
20 火		赤飯 祝すまし汁 鶏のから揚げ ごまあえ いちご	牛乳(飲用),ささげ, 祝なると,生わかめ,絹 豆腐,鶏肉	もち米,精白米,黒いり ごま,上新粉,でんぷん, 揚げ油,上白糖,ねりご ま白,白すりごま	えのきたけ,ねぎ,にんにく, しょうが,キャベツ,小松菜,も やし,いちご	エネルギー 686 kcal たんぱく質 31.5 g 食塩相当量 2.0 g

①材料の都合により献立を変更する場合があります。②ドレッシング類は別配缶しています。③食材については、果物以外すべて加熱しています。

※清瀬市小・中学校で使用した給食食材産地(令和6年1月)を七小のホームページにもアップしております。あわせてご覧ください。

※太字は6年生のリクエスト献立です。