



# 3月分小学校給食予定献立表



杉戸町立学校給食センター  
ホット & フレッシュ

令和7年

日	曜日	こんだて	牛乳	食品名				栄養量 (Kcal) たん白質 (g)
				ねつやちからになるもの (きいろ)	ちやにくになるもの (あか)	からだのちょうしをととのえるもの (みどり)	ちょうみりょうるい	
3	月	ごもくちらしずし とりのてりやき あらははんべんのすましじる かんびょうのごまみそあえ さんしょくはなゼリー	○	こめ、きょうかまい さとう、あぶら、ごま ごまあぶら さんしょくはなゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ こおりどうふ、わかめ あぶらあげ スクランブルエッグ はんぺん とりももさけみりんしょうゆづけ	にんじん、たけのこ、ほししいたけ グリーンピース、たまねぎ、ねぎ かんびょう、キャベツ、こまつな さやいんげん、とうもろこし	す、しお、わふうだし さけ、しょうゆ やきとりのタレ、みそ かつおぶし さばぶし	697 29.6
4	火	ごはん さけのしおやき にくじゃが もやしのにびたし	○	こめ、きょうかまい あぶら、じゃがいも しらたき、さとう	ぎゅうにゅう、さけ ぶたにく、さつまあげ あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース もやし、しめじ、こまつな	わふうだし、みりん しょうゆ、さけ	643 28.6
5	水	ごはん ハヤシライス グリーンサラダ(ドレボトル)	○	こめ、きょうかまい あぶら、じゃがいも わふうドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク ミルクカルシウム、チーズ	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、ソニオン、さやいんげん マッシュルーム、トマト グリーンピース、キャベツ、きゅうり	デミグラスソース こしょう、ケチャップ あかワイン、ハヤシルウ	642 21.8
6	木	しよくパン いちごジャム ぶたにくのごまアップルソース トマトクリームスープ かいそうサラダ	○	しよくパン、さとう いちごジャム ごま、あぶら、じゃがいも マカロニ、バター	ぎゅうにゅう ぶたロースしお・コショウ ベーコン チーズ かいそうミックス	しょうが、にんにく、りんご たまねぎ、にんじん、ソニオン キャベツ、トマト、パセリ きゅうり	さけ、しょうゆ、しお、みりん コンソメ、チキンブイヨン とりがらスープ ひやしちゅうかスープ ケチャップ、こしょう、こんぶ	678 31.4
7	金	ごはん はるまき はっほうさい きゅうりのごまナムルふう	○	こめ、きょうかまい あぶら、さとう でんぷん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう、はるまき ぶたにく、いか、えび うずらのたまご	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、ほししいたけ、きくらげ キャベツ、たけのこ チンゲンサイ きゅうり、もやし、えのきたけ	こんぶ、さけ、しお とりがらスープ、こしょう ちゅうかだし、す オイスターソース しょうゆ	688 23.2
10	月	チキンライス エビフライ(ソース) やさいスープ ツナサラダ(ドレボトル)	○	こめ、きょうかまい あぶら あおじそドレッシング	ぎゅうにゅう、とりにく エビフライ、わかめ、まぐろ	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、とうもろこし グリーンピース ほうれんそう、キャベツ もやし、トマト きゅうり	こしょう、しろワイン コンソメ、ケチャップ こんぶ しょうゆ、かつおぶし チキンブイヨン、しお とりがらスープ、ソース オイスターソース	626 26.0
11	火	ごはん ぶたのかくに ちゅうかやさいスープ ぐだくさんナムル	○	こめ、きょうかまい じゃがいも、でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたのかくに	にんじん、たまねぎ、もやし こまつな、だいずもやし、キャベツ きゅうり	こんぶ、しょうゆ、しお ちゅうかだし、こしょう とりがらスープ チキンブイヨン オイスターソース	658 19.9
12	水	ごはん にくシュウマイ マーボーどうふ もやしのサラダ	○	こめ、きょうかまい あぶら、さとう でんぷん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう にくシュウマイ、ぶたにく とうふ	しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ にら、ねぎ、もやし、きゅうり	トウバンジャン こしょう ちゅうかだし、さけ しょうゆ、みそ ひやしちゅうかスープ	694 28.6
13	木	ごはん とりのトマトソースに こんさいのスープ ハムサラダ(マヨネーズ)	○	こめ、きょうかまい あぶら、じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりのトマトソースに とりにく、ロースハム	にんじん、だいこん、れんこん キャベツ、かぶ、こまつな きゅうり	こんぶ、しょうゆ コンソメ こしょう、しお	650 25.5
14	金	じごなうどん いかのでんぷら あんかけうどんじる さんしょくごまあえ	○	じごなうどん、あぶら でんぷん、ごま、さとう	ぎゅうにゅう いかのでんぷら、ぶたにく なると	しょうが、にんじん、ごぼう だいこん、ほししいたけ、しめじ こまつな、ねぎ、ほうれんそう もやし	にほし かつおぶし わふうだし しょうゆ、さけ	639 25.7
17	月	ごはん さばみそに じゃがいもととうふのみそしる キャベツのごまじょうゆあえ	○	こめ、きょうかまい じゃがいも、ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう さばのみそに、とうふ あぶらあげ、わかめ しらすばし	たまねぎ、ねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、こまつな	にほし かつおぶし わふうだし、みそ しょうゆ	638 24.4
18	火	ごはん くろぶたメンチカツ(ソース) けんちんじる やさいのおかかあえ	○	こめ、きょうかまい あぶら、こんにやく さといも、ごまあぶら	ぎゅうにゅう くろぶたメンチカツ ぶたにく、とうふ あぶらあげ、かつおぶし	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ こまつな、もやし、キャベツ	ソース、にほし かつおぶし しょうゆ わふうだし、みりん	661 23.6
19	水	ピラフ クリスピーチキン ミネストローネ やさいサラダ(ドレボトル) いちごケーキ	○	こめ、きょうかまい あぶら、じゃがいも、さとう やさいっぱいわふうドレッシング いちごケーキ マカロニ	ぎゅうにゅう、とりにく えび、クリスピーチキン ベーコン	にんじん、たまねぎ、とうもろこし グリーンピース、にんにく、キャベツ トマト、こまつな、ブロッコリー さやいんげん	コンソメ、しお こんぶ、こしょう とりがらスープ チキンブイヨン しょうゆ	762 29.6

給食回数 13回

※こんだては、ざいりょうのつごうによりへんこうするばあいがあります。  
ごりょうしょうください。  
※おはしは、きれいにあらってまいにちもってきてください。  
※ふとじのしょくざいは、すぎとまちさんです。



3月平均栄養摂取量	
エネルギー	667kcal
タンパク質	26.0g
炭水化物	95.0g
脂質	20.3g(27.4%)
食塩相当量	2.7g



らいねんどのきゅうしょくは  
4月10日(木)  
からはじまります

