



3月分給食予定献立表



令和7年度

さいたま市立土合小学校

こんだて				おもなざいりょう				栄養価 エネルギー たんぱく質	
日	曜	主食	牛乳	赤	黄	緑	調味料 (砂糖・油・ でんぷん除く)		
				ち・にく・ほね・は をつくるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうし をととのえるもの			
2	月	むぎごはん 		てっかみそ ♥とりにくとだいこんのもの こめこめサラダ	牛乳 だいず みそ とりにく わかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん こめこめん ごまあぶら	だいこん にんじん しょうが はくさい たまねぎ きゅうり キャベツ	みりん しょうゆ かつお節 穀物酢 からし粉	614 23.5
3	火	おひなすし 		さわらのさいきょうやき すましじろ ◎さんしょくはなゼリー	牛乳 たまご のり さわら とうふ わかめ みそ とうにゅう	こめ さとう てまりふ ゼリー	にんじん ほししいたけ りんご かんぴょう さやえんどう もも だいこん こまつな えのきだけ	酒 塩 穀物酢 しょうゆ みりん かつお節	581 24.4
4	水	メーフルトースト 		ポークビーンズ ひじきのマリネ	牛乳 ベーコン ぶたにく だいず ひじき	パン さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり だいこん	砂糖 塩 こしょう みりん トピレール ケチャップ からし粉 しょうゆ	647 24.7
5	木	むぎごはん 		なっとう にくじゃが いそがあえ	牛乳 なっとう ぶたにく のり	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん こまつな もやし キャベツ	酒 しょうゆ 和風だしの素	620 24.5
6	金	ガーリック ライス 		ホキのこうそ豆腐ライ やさいかかたまスープ	牛乳 ベーコン ホキ たまご わかめ	こめ パンこ でんぷん あぶら ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース こまつな ねぎ えのきだけ ホールコーン	酒 塩 こしょう バジル かつお しょうゆ	560 20.4
9	月	こもくごはん 		いわしのフライ(ソース) さつまじる	牛乳 いわし とりにく あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう ごま さつまいも パンこ こむぎこ	ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん だいこん こんにゃく ねぎ ほししいたけ	酒 塩 しょうゆ 中濃ソース かつお節	584 19.8
10	火	にらバタ とんじる うどん 		いもとまめのかりんとう ごますあえ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ	うどん あぶら さとう ごま バター さつまいも はちみつ しろいんげんまめ でんぷん	キャベツ ごぼう にんじん こまつな ねぎ にら もやし	かつお節 しょうゆ チヂリ みりん 穀物酢	673 23.5
11	水	わかめごはん 		さばのたつたあげ むらくもじる	牛乳 わかめ さば たまご	こめ あぶら でんぷん	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが	酒 しょうゆ 塩 かつお節	634 22.1
12	木	キムチ チャーハン 		しょうろんぼう ワンタンスープ	牛乳 ぶたにく とりにく	こめ こむぎこ あぶら ごまあぶら ワンタン	たまねぎ キャベツ ねぎ ホールコーン ビーマン しょうが にんじん もやし こまつな	塩 酒 ポークガラスープ かつお こしょう パティ しょうゆ	597 22.8
13	金	ツイストパン 		♥タンドリーチキン こんにゃくサラダ しろいんげんまめのスープ	牛乳 とりにく ベーコン ヨーグルト	パン あぶら さとう ごま しろいんげんまめ	にんにく しょうが だいこん こんにゃく きゅうり ホールコーン こまつな たまねぎ キャベツ かぶ	塩 ガラムマサラ 加粉 トピレール 穀物酢 こしょう かつお しょうゆ	567 26.2
16	月	あぶらあげ とたくあん のごはん 		メルルーサのごまみそかけ ★のっぺいじる	牛乳 あぶらあげ メルルーサ みそ とりにく とうふ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま さといも でんぷん	だいこん こんにゃく ねぎ にんじん こまつな たくあん	酒 しょうゆ みりん 和風だしの素 塩 かつお節	584 25.5
17	火	♥わふうきのこ スパゲティ 		♥とうふナゲット ごまだれサラダ ミルメーク(ココア)	牛乳 ぶたにく ベーコン とうふ	スパゲティ あぶら ごまあぶら こむぎこ でんぷん さとう ごま ミルメーク	にんにく たまねぎ にんじん しいたけ しめじ まいたけ えだまめ ビーマン もやし きゅうり キャベツ	和風だしの素 塩 白ウチ しょうゆ 穀物酢	593 21.6
18	水	むぎごはん 		しせんとうふ ビーフンのサラダ サワーポンチ	牛乳 ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら ビーフン さとう でんぷん ごまあぶら かつお はちみつわぜりー ぶどうゼリー	たまねぎ ほししいたけ にんじん ねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり もやし みかん	酒 しょうゆ 黒ソース チヂリ トマトソース パティ しょうゆ	682 25.5
19	木	◎せきはん (ごま塩) 		とりにくのからあげ ◎おいわいけんちんじる ◎おいわいクレープ	牛乳 とりにく なると とうふ とうにゅう	せきはん ごま でんぷん あぶら じゃがいも クレープ	しょうが だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのきだけ こんにゃく いちご	酒 しょうゆ かつお節 塩	656 26.6

*毎月19日は「食育の日」 食育・健康づくりの総合サイト <http://www.shokuikukenko-navi.jp>

※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。

平均栄養量 エネルギー 613 kcal たんぱく質 23.6 g

★印 郷土料理(16日(月)新潟県) ◎印 行事食(3日(火)ひなまつり献立・19日(木)卒業お祝い献立)

♥印 給食週間おすすめ我が家のおいしい献立自慢より(4年~6年)

お知らせ

5日(木)1年生は校外学習のため給食がありません。

17日(火)ミルメークは飲用牛乳に入れて飲みますので、飲用牛乳を停止している児童には提供できません。ご了承下さい。

4月10日(金)・・・令和8年度1学期給食開始予定(2年生~6年生) ※新1年生は、17日(金)給食開始予定

献立紹介

1月の学校給食週間で取り組んでくれた「おすすめ!我が家のおいしい自慢」より次の児童の献立を3月に紹介します!

3月2日(月)鶏肉と大根の煮物・・・4年3組の児童より

3月13日(金)タンドリーチキン・・・4年6組の児童より

3月17日(火)和風きのこスパゲティ・・・5年4組の児童より

3月17日(火)豆腐ナゲット・・・6年5組の児童より



たくさんの素敵な
レシピをありがとうございました!