



# 令和5年度 3月献立予定表



秩父市立原谷小学校・高篠小学校

日(曜日)	献立名		おもなほたらき			えいようりょう	
			黄	赤	緑	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
1日(金)	ひなまつりこんだて ちらしずし	牛乳 いわしのうめに かきたまじる ひなまつりゼリー	すめし あぶら さとう かたくりこ	牛乳 ちくわ あぶらあげ とりにく いわし たまご とうふ とうにゅう	にんじん れんこん しいたけ うめ たまねぎ はくさい もも いちご りんご	642	26.8
4日(月)	ごはん	牛乳 とりにくのからあげ こまつなのじゃこいため はくさいのみぞしる	ごはん かたくりこ あぶら こま	牛乳 とりにく ちりめんじゃこ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが にんにく こまつな にんじん とうもろこし はくさい たまねぎ	603	28.9
5日(火)	ごはん	牛乳 カレーマーマーポードうふ えびシュウマイ② はるさめサラダ	ごはん あぶら さとう かたくりこ こむぎこ りょくとうはるさめ こまあぶら	牛乳 ぶたにく とうふ みそ タラ えび	にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ しょうが にんにく キャベツ りょくとうもやし	604	25.1
6日(水)	じごなうどん	牛乳 きつねうどんのしる こまつなサラダ きなこだんご⑤	じごなうどん さとう あぶら さんおんとう しょうしんこ	牛乳 あぶらあげ とりにく ツナ きなこ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ こまつな キャベツ とうもろこし	636	25.9
7日(木)	メロンパン	牛乳 アジフライ ブロックリーサラダ クラムチャウダー	パン パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも バター	牛乳 アジ あさり ベーコン	ブロックリー キャベツ にんじん たまねぎ	694	25.5
8日(金)	わかめごはん	牛乳 にくじゃが すりみチーズロール たくあんあえ	ごはん じゃがいも あぶら さんおんとう こま	牛乳 わかめ とりにく たら チーズ	たまねぎ にんじん さやいんげん しらたき たくあん キャベツ りょくとうもやし	598	27.8
11日(月)	ごはん	牛乳 とりにくのみぞパンこやき ゆでやさいサラダ やさいととうふのスープ	ごはん さとう あぶら パンこ	牛乳 とりにく みそ とうふ	しょうが ブロックリー キャベツ にんじん たまねぎ りょくとうもやし とうもろこし	587	31.3
12日(火)	ごはん	牛乳 しろみぎかなのあますあんかけ しおこんぶあえ とんじる	ごはん あぶら さとう かたくりこ こまあぶら じゃがいも	牛乳 メルルーサ しおこんぶ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん りょくとうもやし ねぎ ごぼう だいこん	605	28.0
13日(水)	ちゅうかめん	牛乳 しょうゆらーめんのスープ あげぎょうざ② きりほしだいごんのナムル (ナムルドレッシング)	ちゅうかめん あぶら こむぎこ	牛乳 とりにく なると ハム	キャベツ ねぎ にんじん メンマ とうもろこし しょうが にんにく きりほしだいこん こまつな きゅうり	629	27.5
14日(木)	バターロール	牛乳 チリピーンズ ブレンオムレツ キャベツサラダ	パン じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	牛乳 だいず きんときまめ とりにく たまご	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ	640	29.9
15日(金)	ごはん	牛乳 ポークカレー あきないだんこのフルーツあえ チーズ	ごはん じゃがいも あぶら じょうしんこ	牛乳 ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが みかん ハイナップル もも	671	23.7
18日(月)	ごはん	牛乳 もうかのたつたあげ はくさいのこまあえ けんちんじる	ごはん じゃがいも あぶら こま さとう	牛乳 モウカ みそ あぶらあげ とりにく	しょうが キャベツ はくさい にんじん ごぼう だいこん こんにゃく しいたけ	595	25.3
19日(火)	<b>食育の日</b> はちみつパン	牛乳 ハンバーグデミグラスソース グリーンサラダ (たまねぎドレッシング) オニオンスープ いちごのおいわけケーキ	パン さんおんとう さとう ケーキ(こむぎこ)	牛乳 とりにく ぶたにく ケーキ(卵)	たまねぎ ブロックリー とうもろこし えだまめ キャベツ にんじん こまつな いちご	659	29.4

\*入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。  
☆毎月19日は「食育の日」です。



## 卒業・進級おめでとうございます！

中学生や新しい学年になっても、給食をしっかりと食べて

病気に負けない体をつくり、楽しく充実した学校生活を送ってください。

