

令和7年度 3月分学校給食献立表

岩国市立灘小学校

《3月のきゅうしょくもくひょう：給食時間をふりかえろう》

日	曜日	種類	献立名	おもなざいりょう				栄養価 エネルギー kcal 食塩 g	家庭でとってほしい食品
				あかいろの食品 (おもに体をつくるものになる)	みどりの食品 (おもに体の調子を整えるものになる)	きいろの食品 (おもにエネルギーのもとになる)	その他の食品		
2	月	主食	ごはん			こめ		629	海藻
		主菜	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	はくさい たまねぎ にんじん ししいだけ くらしょうが にんにく	ごまあぶら さとう でんぶん	しょうゆ		
		副菜	はるさめサラダ	ハム	キャベツ にんじん きゅうり	はるさめ さとう ごまあぶら	す しょうゆ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
3日(火) ひな祭り献立									
3	火	主食	ちらしずし	たまご ちくわ あぶらあげ	にんじん ごぼう ししいだけ えだまめ	こめ さとう	す しょうゆ	603	果物
		主菜	いわしのしょうがに	いわし	しょうが	さとう	しょうゆ しお		
		副菜	とうふじる	とうふ あぶらあげ わかめ かつおぶし	たまねぎ にんじん こまつな		しお しょうゆ		
		デザート	ひなあられ	のり		もちこめ さとう	しょうゆ		
飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
4	水	主食	パン			パン		622	乳製品
		主菜	ヤンニョムチキン	とりにく	ねぎ にんにく	あぶら でんぶん さとう	さけ クチャップ しょうゆ		
		副菜	むぎとたつぷりやさいのスープ	とりにく	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	むぎ じゃがいも あぶら	しょうゆ しお こしょう コソメ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
5	木	主食	ごはん			こめ		609	海藻
		主菜	こうや豆腐のたまごとし	こうや豆腐 とりにく たまご	たまねぎ にんじん ししいだけ いんげんまめ	こんにゃく さとう	しょうゆ さけ しお		
		副菜	キャベツとじゃこいため	しらすぼし	キャベツ にんじん とうもろこし	ごま ごまあぶら さとう	しょうゆ しお みりん		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
6	金	主食	しょうパン			パン		605	豆類
		主菜	ミートスパゲティ	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン トマト マッシュルーム	スパゲティ あぶら	ウスターソース クチャップ しお こしょう		
		副菜	キャベツととうもろこしのソテー	ベーコン	こまつな キャベツ とうもろこし	あぶら	しお こしょう しょうゆ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
9日(月) 6年生お楽しみりザー給食(献立の詳細は、下に書いてあります。)									
9	月	主食	ごはん			こめ		583	いも類
		主菜	メンチカツ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ	あぶら パンこ でんぶん	しお		
		副菜	そくせきづけ	くきわかめ	キャベツ きゅうり	ごま さとう	しょうゆ		
		副菜	すましじる	とうふ あぶらあげ わかめ こんぶ かつおぶし	だいこん もやし にんじん こまつな		しょうゆ しお		
飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					1.5		
10	火	主食	ごはん			こめ		645	きのこ類
		主菜	だいずいりとりそぼろ	だいず とりにく たまご	えだまめ たまねぎ にんじん しょうが	あぶら さとう	しょうゆ みりん		
		副菜	あいしょうじる	ベーコン とうふ みそ にんじん しょうが	にんじん たまねぎ ねぎ	さつまいも			
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
11	水	主食	パン			パン		609	種実類
		主菜	ミートボールのケチャップに	ミートボール	たまねぎ キャベツ にんじん えだまめ マッシュルーム とうもろこし トマト	じゃがいも あぶら さとう	しお こしょう クチャップ ウスターソース		
		副菜	ひじきのマリネ	ひじき ハム チーズ	だいこん きゅうり	あぶら さとう	す しょうゆ しお		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
12	木	主食	ごはん			こめ		578	きのこ類
		主菜	みそおでん	とりにく なまあげ うすたまご ちくわ かつおぶし みそ	だいこん	さといも こんにゃく さとう	みりん しょうゆ		
		副菜	こまつなごますあえ		こまつな はくさい きゅうり	ごま さとう	す しょうゆ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
13	金	主食	パン			パン		568	豆類
		主菜	タラとマカロニのクリームに	タラ とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんじん ほうれんそう	マカロニ バター こむぎこ	しお こしょう		
		副菜	ブロッコリーのサラダ	ハム	ブロッコリー キャベツ	あぶら さとう	す しお こしょう		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
16日(月) 卒業お祝い献立									
16	月	主食	ごはん			こめ		639	いも類
		主菜	チキンチキンれんこん	とりにく	れんこん ゆずかじゅう	あぶら でんぶん さとう	みりん しょうゆ		
		副菜	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ にんじん	にんじん だいこん はくさい ほうれんそう				
		デザート	おいおいゼリー(いちごジュレ)		いちごかじゅう	さとう			
飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					1.9		
17	火	主食	ごはん			こめ		636	小魚
		主菜	ハヤシチュー	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく	じゃがいも あぶら さとう	トマトピューレ クチャップ		
		副菜	フルーツミックス		みかん パイナップル もも みかんジュース				
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
19	木	主食	ひじきごはん	ひじき とりにく あぶらあげ	えだまめ にんじん ししいだけ	こめ あぶら さとう	しょうゆ さけ しお	585	果物
		主菜	いわしのうめ	いわし	うめ	さとう	しょうゆ		
		副菜	かきたまじる	とうふ たまご かつおぶし こんぶ	にんじん こまつな えのきたけ ねぎ	でんぶん	しょうゆ しお		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
23	月	主食	ごはん			こめ		673	乳製品
		主菜	ポークカレー	ぶたにく しろはなまめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	じゃがいも あぶら バター こむぎこ はちみつ	カレーこ ウスターソース しょうゆ トマトピューレ		
		副菜	ひじきとツナのサラダ	ひじき ツナみず	キャベツ きゅうり にんじん	ごま マヨネーズ	しょうゆ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

3月9日(月) 6年生 お楽しみりザー給食

〈主食〉

・ごはん

〈主菜〉

・サーモンフライ or ささみカツ

〈副菜〉

・即席漬け、すまし汁

〈デザート〉

・ワッフル or ムースエクレア or はちみつレモンゼリー

〈飲み物〉

・牛乳

