



令和6年度 3月学校給食予定献立表（小学校）

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。

※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。

※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

東部学校給食センター 0957-22-6777

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含 ま れ る ア レ ル ギ ー	ざ い り よ う					エ ネ ル ギ ー kcal	
				血 や 肉 の も と に な る		体 の 調 子 を と の え る		熱 や 力 の も と に な る		
				肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜・くだもの・きのこ	こく類・いも類・さとう		脂質
3 月	ごはん							米	638 23.5	
	牛乳	乳		牛乳						
	ヒカド	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉		にんじん こねぎ	だいこん しいたけ	さつまいも でん粉			
	和風ハンバーグ	小麦、大豆、鶏肉 豚肉	国産ミート ハンバーグ				でん粉 さとう			
	にらともやしの炒め物	小麦、ごま、大豆 豚肉	豚肉		にら	もやし		ごま油		
4 火	麦ごはん						米 麦	628 26.1		
	牛乳	乳		牛乳						
	うま煮	小麦、大豆、鶏肉、魚	鶏肉 揚げかまぼこ 厚揚げ		にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも さとう		油	
	卵焼き	卵、さば、魚	卵焼き							
	ごまあえ	小麦、ごま、大豆			ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう		ごま	
5 水	麦ごはん						米 麦	627 26.1		
	牛乳	乳		牛乳						
	だんご汁	小麦、大豆	油揚げ みそ		にんじん	だいこん ごぼう 深ねぎ	ひとくちいもち さといも			
	揚げ魚の レモンソースかけ	小麦、大豆、魚、果物	ほき			レモン	でん粉 さとう		油	
	豚肉とピーマンの炒め物	小麦、ごま、大豆 豚肉	豚肉		ピーマン	キャベツ えのきたけ			ごま油	
6 木	ごはん						米	683 31.2		
	牛乳	乳		牛乳						
	そずり鍋	小麦、牛肉、大豆	牛肉 焼き豆腐 油揚げ		にんじん	はくさい えのきたけ 深ねぎ ごぼう	さとう		油	
	いわしフライ	小麦、大豆、魚	いわしフライ						油	
	おひたし	小麦、大豆			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう			
7 金	小 Coppapan	小麦、乳、大豆					コッパパン	619 22.4		
	牛乳	乳		牛乳						
	スパゲッティナポリタン	小麦、大豆、鶏肉 豚肉、りんご	豚肉 ウインナー		にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ にんにく	スパゲッティ		オリーブ油	
	アスパラのソテー	小麦、大豆			アスパラガス	キャベツ とうもろこし			油	
	りんご	りんご、果物				りんご				
	チョコクリーム	乳、大豆							チョコクリーム	
10 月	ごはん						米	647 25.1		
	牛乳	乳		牛乳						
	具だくさんみそ汁	大豆	厚揚げ みそ		にんじん	こんにゃく だいこん 深ねぎ	じゃがいも			
	鶏のから揚げ	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉				でん粉		油	
	荳わかめの炒め物	小麦、大豆、魚	揚げかまぼこ	荳わかめ	にんじん いんげん	ごぼう	さとう		油	
11 火	麦ごはん						米 麦	620 28.3		
	牛乳	乳		牛乳						
	トック	小麦、ごま、大豆 鶏肉	鶏肉		にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ 深ねぎ しょうが	トック		ごま油	
	ビビンバ（焼き肉）	小麦、大豆、豚肉	豚肉			にんにく	さとう			
	ビビンバ（ナムル）	小麦、ごま、大豆			ほうれんそう	もやし			ごま ごま油	
	オレンジ	オレンジ、果物				オレンジ				



令和6年度 3月学校給食予定献立表（小学校）

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。

※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。

※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

東部学校給食センター 0957-22-6777

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含 ま れ る ア レ ル ギ ー	ざ い り ょ う					エ ネ ル ギ ー kcal	
				血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		
				肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜・くだもの・きのこ	こく類・いも類・さとう		脂質
12	水	麦ごはん						米 麦	642 24.2	
		牛乳	乳		牛乳					
		筑前煮	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉		にんじん いんげん	ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ	じゃがいも さとう		油
		さばのみそ煮	さば、大豆、魚	さばのみそ煮						
		春雨の酢の物	小麦、ごま、大豆		わかめ		きゅうり	春雨 さとう		ごま
13	木	麦ごはん						米 麦	669 21.8	
		牛乳	乳		牛乳					
		ポークカレー ルウ	小麦、大豆、豚肉 りんご、果物	豚肉		にんじん	たまねぎ りんご	じゃがいも		油
		ごまドレッシングサラダ	小麦、ごま、大豆				きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう		油 ごま
14	金	パン	小麦、乳、大豆、果物					パン	598 27.2	
		牛乳	乳		牛乳					
		にらたまスープ	小麦、卵、大豆、魚	はんぺん 豆腐 卵		にんじん にら	たまねぎ	でん粉		
		かぼちゃ挽肉フライ	小麦、大豆、豚肉 りんご			南瓜挽肉フライ				油
		ツナと野菜のソテー	小麦、ごま、大豆、魚	まぐろ油漬フレーク		ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう		ごま油
17	月	ごはん						米	662 28.0	
		牛乳	乳		牛乳					
		つぼん汁	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉 焼き豆腐		にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく しいたけ 深ねぎ	さといも		
		魚の南蛮漬	小麦、ごま、大豆、魚	ぶり				でん粉 さとう		油 ごま ごま油
		からしあえ	小麦、大豆			ほうれんそう にんじん	きゅうり	さとう		
18	火	卒業式		 ご卒業おめでとうございます!!						
19	水	麦ごはん						米 麦	626 28.2	
		牛乳	乳		牛乳					
		厚揚げの中華煮	小麦、ごま、大豆 鶏肉	厚揚げ 鶏肉		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが	さとう でん粉		ごま油
		焼きぎょうざ	小麦、ごま、大豆 豚肉	ぎょうざ						
ハムともやしの炒め物	ごま、大豆	ハム			もやし	さとう	油 ごま油 ごま			
21	金	コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン	645 24.0	
		牛乳	乳		牛乳					
		カレーうどん	小麦、大豆、豚肉、魚	ちくわ 豚肉		にんじん	しいたけ たまねぎ 深ねぎ	うどん		
		アーモンドサラダ	小麦、大豆、ナッツ アーモンド			ブロッコリー	キャベツ きゅうり	さとう		アーモンド 油
		いちごジャム	果物					いちごジャム		