

日(曜) エネルギーkcal たんぱく質%	献立名	献立の材料
3(月) 623kcal 13%	かみかみちらし寿司	米 強化米 米酢 三温糖 わかめご飯の素(わかめ 水飴 食塩 昆布エキス 酵母エキス セルロース pH調整剤 乳化剤) 鶏卵 砂糖 食酢 しょうゆ 発酵調味料 食塩 植物油脂 加工でん粉 みりん 切干だいこん 油揚げ にんじん さやいんげん なたね油
	牛乳	牛乳
	ポロニアカツ	鶏肉 ポテトフレーク 米粉フレーク 食塩 香辛料 でん粉 植物繊維 酵母エキス 発酵調味料 砂糖 大豆たん白 鉄含有酵母 なたね油
	しらす和え	こまつな キャベツ 緑豆もやし とうもろこし しらす干し なたね油 しょうゆ 三温糖 ごま
ひなまつりبرانمنシエ	牛乳 生クリーム グラニュー糖 粉あめ 寒天 上新粉 砂糖 でんぷん 酵素 着色料(クチナシ、モナスカス) 砂糖 いちご	
4(火) 536kcal 16%	豚肉と野菜のうどん	地粉うどん / 豚肉 さつま揚げ(タラ イトヨリ 馬鈴薯澱粉 植物油 ぶどう糖 砂糖 食塩 みりん) 油揚げ キャベツ だいこん 長ねぎ たまねぎ にんじん こまつな かつおだし さばだし そうだだし 昆布だし しょうゆ みりん 清酒 三温糖 食塩
	牛乳	牛乳
	こいわしフライ	カタクチイワシ パン粉 小麦粉 打粉 食塩 増粘多糖類 なたね油
	はるか	はるか
5(水) 537kcal 15%	もち麦ごはん	米 強化米 もち麦
	牛乳	牛乳
	きくらげの佃煮	きくらげ しょうゆ みりん 清酒 三温糖 米酢 ごま 馬鈴薯でん粉
	じゃがいものそばろ煮	じゃがいも 鶏肉 大豆 たまねぎ にんじん 葉ねぎ しょうが なたね油 かつおだし しょうゆ みりん 三温糖
こんにゃくサラダ	こんにゃく 無塩せきボンレスハム(豚もも肉 たん白加水分解物 水あめ 食塩 還元水飴 海藻ミネラル) きゅうり 緑豆もやし キャベツ なたね油 ごま油 米酢 しょうゆ 三温糖 食塩 白こしょう	
6(木) 597kcal 16%	きなこ揚げパン	コッパン(小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩 小麦たんぱく ビタミンC) なたね油 きな粉 三温糖 食塩
	牛乳	牛乳
	カレーポトフ	鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ セロリー さやいんげん しめじ なたね油 鶏がらスープ 白ワイン ブイヨン 食塩 白こしょう カレー粉
	甘夏みかんサラダ	キャベツ きゅうり 夏みかん缶 なたね油 米酢 三温糖 食塩 白こしょう
7(金) 561kcal 15%	オムライス	米 強化米 鶏がらスープ トマトジュース 鶏肉 たまねぎ なたね油 白ワイン トマトケチャップ トマトペースト ガラスープ ブイヨン 白こしょう / 液卵 植物油脂 乳等を主要原料とする食品 食塩 バター 乾燥卵白 でん粉発酵調味料 砂糖 チキンブイヨン ぼたてエキス 乳たん白 加工でん粉 トレハロース 乳化剤 増粘多糖類 調味料 香辛料 カロチノイド色素 / トマトペースト たまねぎ にんじん 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 醸造酢 食塩 オニオンパウダー 香辛料 増粘剤
	牛乳	牛乳
	じゃがいもとブロッコリーのサラダ	じゃがいも ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし なたね油 しょうゆ 米酢 食塩 白こしょう
	白ごはん	米 強化米
10(月) 553kcal 17%	牛乳	牛乳
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 たまねぎ 長ねぎ たけのこ にんじん ピーマン にんにく しょうが なたね油 鶏がらスープ ナンブラー 甜面醬 豆板醬 黒ソース しょうゆ 清酒 ガラスープ 三温糖 山椒 馬鈴薯でん粉 ごま油
	野菜の塩昆布和え	きゅうり キャベツ かつお 食塩 塩昆布(昆布 醤油 砂糖 水あめ たんぱく加水分解物 乳糖 醸造酢 食塩 酵母エキス 寒天 かつおエキス でんぷん) ごま油 ごま
	きび入りわかめごはん	米 強化米 もちきび わかめご飯の素(わかめ 水飴 食塩 昆布エキス 酵母エキス セルロース pH調整剤 乳化剤)
11(火) 614kcal 18%	牛乳	牛乳
	いかのアーモンドがらめ	いか 馬鈴薯でん粉 なたね油 しょうゆ みりん 三温糖 アーモンド
	さばツナけんちん汁	鯖 まぐろ油漬 豆腐 じゃがいも だいこん にんじん こんにゃく ごぼう 干しいたけ 葉ねぎ なたね油 昆布だし かつおだし さばだし そうだだし しょうゆ みりん 食塩 三温糖
	<p>東日本大震災から14年 皆さんの御家庭では、災害時への備えはできていますか？ 万が一の時でも 栄養を考えた食生活を送ることができるよう 日頃からの備えが大切です。</p> <p>乾燥わかめで、食物繊維や無機質などの栄養素を補うことができる「わかめごはん」 魚の缶詰やレトルト食品で、たんぱく質をとることができる「さばツナけんちん汁」</p>	
12(水) 654kcal 14%	こんにゃくごはん	米 強化米 かつおだし そうだがかつおだし 食塩 鶏肉 こんにゃく にんじん 油揚げ なたね油 しょうゆ 清酒 三温糖
	牛乳	牛乳
	ぜんまるたまご焼き	鶏卵 かつおだし 砂糖 食酢 でん粉(とうもろこし) 加工でん粉 食塩 しょうゆ 酵母エキス 植物油(菜種)
	こまつなサラダ	こまつな きゅうり 食塩 昆布 とうもろこし 三温糖 米酢 しょうゆ ごま油 ごま
コロッケール	豚肉 たまねぎ カリーノケール 食塩 白こしょう ガーリックパウダー じゃがいも 米粉 ブイヨン なたね油 米パン粉(米粉 食用米油 甜菜 生イースト 食塩 パウダーライスα粉) カットトマト缶 無塩せきペーコン(豚ばら肉 食塩 砂糖 海藻ミネラル 酵母エキス 香辛料)	
<p>「コロッケール」は、今年度のさいたまヨーロッパ野菜料理コンテスト 児童・生徒部門 教育長賞(最優秀賞)に輝いた料理です。</p>		
13(木) 620kcal 17%	山型食パン	山型食パン(小麦粉 砂糖 バター 脱脂粉乳 イースト 食塩 小麦たんぱく ビタミンC)
	チョコクリーム	食用油脂 砂糖 大豆粉 ココアパウダー ぶどう糖 脱脂粉乳 食塩 炭酸カルシウム 植物レシチン 香料
	牛乳	牛乳
	ポークビーンズ	豚肉 大豆 じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく なたね油 鶏がらスープ 豚骨スープ ホールトマト缶 トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 三温糖 パプリカ 食塩 黒こしょう
わかめサラダ	わかめ キャベツ きゅうり とうもろこし しょうゆ なたね油 米酢 三温糖 ごま	
14(金) 605kcal 16%	白ごはん	米 強化米
	牛乳	牛乳
	さわらのごま味噌かけ	鯖 馬鈴薯でん粉 なたね油 京味噌 しょうゆ 三温糖 ごま
	けんちん汁	豆腐 じゃがいも だいこん にんじん 長ねぎ こんにゃく ごぼう しいたけ こまつな なたね油 昆布だし かつおだし さばだし そうだだし しょうゆ みりん 食塩 三温糖
冷凍みかん	みかん	
17(月) 520kcal 19%	やきそば	むし中華麺(小麦粉 食塩 植物油脂 乳化油脂 小麦グルテン 酒精 グリシン かんすい クチナシ色素) なたね油 豚肉 キャベツ 緑豆もやし にんじん にんにく 液体焼そばソース 粉末焼そばソース
	牛乳	牛乳
	豆腐の中華スープ	豆腐 きくらげ だいこん にんじん 青梗菜 葉ねぎ しょうが 鶏がらスープ しょうゆ 清酒 ガラスープ 食塩 白こしょう 馬鈴薯でん粉 ごま油
	はちみつヨーグルト	生乳 乳製品 砂糖 はちみつ 乳酸菌

日(曜) エネルギーkcal たんぱく質%	献立名	献立の材料
18(火) 566kcal 17%	もち麦ごはん	米 強化米 もち麦
	味付海苔	乾のり 砂糖 醤油 かつおだし 昆布だし 食塩 水飴 馬鈴薯澱粉 甘藷澱粉
	牛乳	牛乳
	メバルの竜田揚げ	メバル 馬鈴薯澱粉 しょうゆ加工品 発酵調味料 生姜 なたね油 ガラスープ 三温糖 白こしょう 芝麻醬
	坦々春雨スープ	豚肉 春雨 こまつな えのきだけ パパイア にんにく しょうが ごま油 鶏がらスープ しょうゆ 黒ソース 清酒
	塩キャベツ	キャベツ にんにく ごま油 なたね油 食塩 ガラスープ ごま
19(水) 636kcal 16%	ハムとコーンのピラフ	米 強化米 鶏がらスープ なたね油 どうもろこし たまねぎ オリーブ油 白ワイン ブイヨン ガーリックパウダー 黒こしょう 無塩せきボンレスハム(豚もも肉 たん白加水分解物 水あめ 食塩 還元水飴 海藻ミネラル)
	牛乳	牛乳
	からあげ	鶏肉 澱粉 醤油 大豆油 酒 生姜 鶏ガラスープ 砂糖 食塩 香辛料 なたね油 馬鈴薯でん粉
	野菜とたまごのスープ	鶏卵 キャベツ たまねぎ にんじん こまつな しめじ わかめ 鶏がらスープ しょうゆ ブイヨン 食塩 白こしょう
	ブルーベリータルト	砂糖 米粉 豆乳 ショートニング ブルーベリー果汁 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 コーンフラワー 植物油 水溶性食物繊維 水あめ 大豆粉 こんにゃく加工品 加工テンパン 炭酸Ca ゲル化剤 ビタミンC 乳化剤 膨張剤 ビロリン酸第二鉄 酸味料 増粘剤 香料

○献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。

○栄養量は、3年生量のエネルギーとたんぱく質エネルギー比(献立全体のエネルギーに占める割合)を掲載しています。

○日本食品標準成分表(八訂)による計算値を掲載しています。

令和7年3月 平均	
エネルギー	586 kcal
たんぱく質	16%