

# 3月学校給食献立予定表



令和7年度 上野原小学校

| 日  | 曜日 | こんだて  | 牛乳 | 【黄の中間の食品】<br>主に熱や力のもとになる            |                       | 【赤の中間の食品】<br>主に血や肉、骨などをつくる   |   | 【緑の中間の食品】<br>主に体の調子を整える                       |                             | 行事<br>炭水化物・たんぱく質<br>エネルギー（中学年用） |
|----|----|---|----|-------------------------------------|-----------------------|------------------------------|---|---|-----------------------------|---------------------------------|
|    |    |   |    | 炭水化物                                | 脂質                    | たんぱく質                        | 無機質   | ビタミン  |                             |                                 |
| 2  | 月  | 6-2こうあんきゅうしょく ③かんこく<br>ピビンバ<br>トッポギいりテンジャンチゲ<br>ワッフル（たまご）                       |    | こめ むぎ さとう<br>じゃがいも トッポギ             | ごまあぶら いりごま<br>ごまあぶら   | ふたにく みそ<br>ふたにく あさり みそ あぶらあげ |   | しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう<br>にんにく えのきだけ たまねぎ  | 6-2考案給食<br>92.9・27.7<br>720 |                                 |
| 3  | 火  | てりやきチキンのせちらしずし（たまご）<br>カラフルはなのすましじる<br>ひながし                                     |    | こめ むぎ さとう<br>おふ                     |                       | とりにく たまご                     |   | しいたけ にんじん ごぼう えだまめ<br>にんじん えのきだけ こまつな         | ひな祭り給食<br>72.0・23.6<br>569  |                                 |
| 4  | 水  | マーボードウフどん ヤクルトジョア【プレーン】<br>はくさいのちゅうかスープ   |    | こめ むぎ でんぷん<br>でんぷん                  | ごまあぶら                 | ふたにく とうふ みそ ヤクルトジョア<br>ベーコン  | ねぎ にんじん しょうが にんにく グリーンピース   |   | 87.1・22<br>554              |                                 |
| 5  | 木  | わかめごはん<br>ごぼういりにくじゃが<br>あざりとこまつなのみそしる   |    | こめ むぎ<br>じゃがいも さとう                  | あぶら                   | ふたにく<br>あざり みそ               | わかめごはんのもと<br>しょうが たまねぎ にんじん ごぼう しらたき<br>えのきだけ こまつな ねぎ                                 |   | 88.8・24.2<br>609            |                                 |
| 6  | 金  | 6-1こうあんきゅうしょく ③ようしょく<br>スバゲティパペロンチーノ オレンジジュース<br>キャベツとツナのサラダ<br>いちごのロールケーキ（たまご） |    | スバゲティ<br>ドレッシング<br>こむぎ さとう          | オリーブ油 あぶら             | ベーコン<br>ツナ<br>たまご            | ゼラチン<br>きゅうちゅう<br>にんにく とうがらし たまねぎ ビーマン ハブリカ<br>きゃべつ コーン ブロッコリー<br>いちごピューレ             | 6-1考案給食<br>92.5・19.2<br>637                   |                             |                                 |
| 9  | 月  | ごもくチャーハン<br>くきわかめサラダ<br>たまごスープ（たまご）   |    | こめ むぎ<br>ドレッシング<br>でんぷん             | ごまあぶら<br>ごまあぶら        | とりにく ベーコン<br>くきわかめ           | にんにく しょうが たまねぎ にんじん ししいたけ グリーンピース<br>もやし きゅうりゅう コーン                                   |   | 69.8・20.9<br>593            |                                 |
| 10 | 火  | きなこあげばん<br>ポークピンス<br>クラムチャウダー   |    | パン さとう<br>じゃがいも さとう                 | あぶら                   | ふたにく だいず<br>あざり              | たまねぎ にんじん トマト<br>きゅうちゅう   | たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー                          | 75.1・26.9<br>683            |                                 |
| 11 | 水  | チキンカレーライス<br>ツナとこまつなのサラダ（たまご）<br>ミルクコーヒー  |    | こめ むぎ さとう<br>フレンチドレッシング（たまご）<br>ミルク | あぶら                   | とりにく<br>ツナ                   | スキムミルク<br>にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト<br>コーン こまつな きゃべつ                                    |   | 94.3・24.2<br>664            |                                 |
| 12 | 木  | むぎごはん<br>さばのしおやき<br>さといもとだいこんのもの<br>おふのみそしる                                     |    | こめ むぎ<br>さといも さとう                   | ごまあぶら                 | さば<br>ふたにく                   |   | だいこん にんじん ししいたけ いんげん こんにゃく<br>えのきだけ ほうれんそう ねぎ | 76.5・26.6<br>613            |                                 |
| 13 | 金  | カレーピラフ<br>ABCトマトスープ<br>キャラメルポテト   |    | こめ むぎ<br>ABCマカロニ<br>さつまいも さとう       | あぶら マーガリン<br>あぶら      | とりにく<br>ウィンナー                | たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース<br>にんにく たまねぎ にんじん えだまめ しめじ トマト                              |   | 94.3・20.6<br>655            |                                 |
| 16 | 月  | スバゲティミートソース<br>よんしょくサラダ   |    | スバゲティ デミグラスソース<br>ドレッシング            | あぶら                   | ふたにく                         | にんにく たまねぎ にんじん しめじ ビーマン<br>ブロッコリー だいこん きゃべつ コーン                                       |   | 73.4・24.1<br>575            |                                 |
| 17 | 火  | チキンたつたあげバーガー<br>ごぼういりキャベツのごまマヨサラダ<br>カレーうどん                                     |    | パン さとう でんぷん<br>さとう                  | あぶら<br>ごま マヨネーズ       | とりにく<br>とりにく あぶらあげ           | しょうが にんにく<br>ごぼう にんじん きゅうりゅう きゃべつ<br>たまねぎ にんじん ねぎ                                     |   | 82.2・27<br>700              |                                 |
| 18 | 水  | 6年生が1年生の時に初めての給食で食べた思い出給食<br>チキンライス<br>やさいのカレーに<br>やさいスープ<br>いちごのおいわいゼリー        |    | こめ むぎ<br>じゃがいも さとう                  | マーガリン あぶら<br>あぶら      | とりにく<br>ふたにく スキムミルク<br>ベーコン  | たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース<br>たまねぎ にんじん しょうが にんにく かぼちゃ ブロッコリー<br>たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう | 卒業おめでとう<br>思い出給食                              | 89.9・26.7<br>680            |                                 |
| 23 | 月  | むぎごはん<br>にくじゃが<br>とうふのみそしる  |    | こめ むぎ<br>さとう じゃがいも                  | あぶら                   | ふたにく<br>あぶらあげ みそ とうふ         | わかめ<br>たまねぎ しょうが にんじん しらたき グリーンピース<br>ねぎ ほうれんそう                                       |   | 87.0・22<br>600              |                                 |
| 24 | 火  | むぎごはん<br>さわらのあげに<br>もやしとこまつなのいためもの<br>わかめスープ                                    |    | こめ むぎ<br>でんぷん さとう<br>でんぷん           | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごまあぶら | さわら<br>ふたにく<br>ベーコン とうふ わかめ  | しょうが<br>もやし こまつな しめじ にんじん たけのこ<br>ほうれんそう ねぎ   |   | 83.8・24.1<br>645            |                                 |
| 25 | 水  | ドライカレー<br>コールスローサラダ   |    | こめ むぎ カレールウ<br>ドレッシング               | バター                   | ふたにく                         | しょうが にんにく たまねぎ にんじん ビーマン トマト<br>きゃべつ コーン にんじん   | 修了式<br>84.2・19.8<br>622                       |                             |                                 |

※献立は都合により変わる場合があります。  
 ※たまごを含む献立は、献立の隣に（たまご）と表示してあります。  
 ※フレンチドレッシングには原材料にたまご（加糖卵黄）が入っています。  
 ※ベーコン・ハムにはたまご・乳が原材料に入っています。  
 ※マヨネーズは、たまごを原材料としないマヨネーズを使用しています。

※カレールウ・ハヤシルウ・ホワイトルウ・デミグラスソース・ポタージュ・  
 バシメルソースなど、使用している調味料には、小麦を原材料に使用して  
 ※お米・牛乳・みそは山梨県産です。