



3月

献立予定表

八王子市立第五小学校 令和 7 年 3 月



日・曜日		献立名			主な材料名			栄養価
		主食	のみもの	主菜 副菜など	からだの血や肉になる 赤の食品	熱や力のもとになる 黄色の食品	からだの調子を整える 緑の食品	エネルギーkcal たんぱく質g
3	げつ	ひなまつり ちらしずし		あかうおのりきゅうやき かきたまじる ひなまつりフルーツしらたま	とりにく、あぶらあげ、むきえび、 あかうお、たまご、かまぼこ、 とうふ、やきのり、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごま、でんぷん、 しらたまこ、あぶら	ほししいたけ、かんぴょう、にんじん、 れんこん、さやいんげん、たまねぎ、 こまつな、えのきたけ、いちご、くわのはこ、 みかんかん、ももかん、りんごかん	673kcal 29.5g
		6ねん リクエスト きなこ あげぼん		はくさいのクリームに じゃこサラダ くだもの	とりにく、しろいんげんまめ、 なまクリーム、ちりめんじゃこ、 きなこ、ぎゅうにゅう	パン、さとう、じゃがいも、こむぎこ、 バター、あぶら、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、はくさい、しめじ、 パセリ、だいこん、もやし	693kcal 25.4g
5	すい	6ねん リクエスト スパゲティ ミートソース		やさいスープ フルーツヨーグルト	ぶたにく、とりにく、チーズ、 ヨーグルト、ウィンナー、 ぎゅうにゅう	スパゲティ、オリーブあぶら、 あぶら	たまねぎ、にんじん、セロリー、 ホールトマト、はくさい、みかんかん、 ももかん、りんごかん	706kcal 27.8g
		そつぎょういわい せきはん		さわらのみそやき さわにわん やさいのおかかあえ くだもの	さわら、ぶたにく、ちりめんじゃこ、 あずき、みそ、かつおぶしこ、 ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、ごま、さとう、 しらたき、あぶら	ごぼう、だいこん、にんじん、 ほししいたけ、もやし、いちご	613kcal 29.5g
7	きん	100年フードくまもと あそ たかなめし		さけのしおやき よしのじる かわりきんぴら くだもの	たまご、さけ、とりにく、とうふ、 かまぼこ、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、でんぷん、さとう、 あぶら、さとも、ごまあぶら、 こんにやく、スパゲティ	たかなづけ、にんじん、ながねぎ、 だいこん、ほししいたけ、ごぼう、 さやいんげん	658kcal 33.1g
		6ねん リクエスト はちおうじ ラーメン		はちだいこんとぶたのかくに やさいのびりりづけ	ぶたにく、うずらのたまご、 なると、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、ごま、でんぷん、 ごまあぶら	ホールコーン、きくらげ、たまねぎ、 だいこん、こまつな、はくさい、 きゅうり、にんじん	619kcal 26g
11	か	ふっこうしえん3.11 ごもく ぶかし		ささかまぼこのなんがあげ ざくざく わかめとツナのあえもの	あぶらあげ、ささかまぼこ、 とりにく、とうふ、カットわかめ、 ツナ、ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、ごま、こむぎこ、 さとも、ごまあぶら、さとう、 あぶら、こんにやく	にんじん、たけのこ、ほししいたけ、 しめじ、さやいんげん、だいこん、 ごぼう、もやし	622kcal 23.8g
		しゅん なのはな ソース かつどん		なのはなともやしのからしあえ みそしる くだもの	ぶたにく、あぶらあげ、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、パンこ、あぶら	もやし、なばな、にんじん、キャベツ、 たまねぎ、こまつな、ながねぎ	702kcal 27.1g
13	もく	ビビンバ		コーンとたまごのスープ ポッピース	ぶたにく、たまご、だいず、 あおのり、ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、でんぷん、 ごまあぶら、あぶら、ごま	きりぼしだいこん、にんじん、もやし、 こまつな、たまねぎ、ホールコーン、 クリームコーン	671kcal 24.4g
		推(お)し カレー Theはちおうじ グリーンカレー		ひじきとこまつなのサラダ くだもの	ぶたにく、チーズ、なまクリーム、 ちりめんじゃこ、ひじき、 ぎゅうにゅう	こめ、さつまいも、こむぎこ、 バター、ごまあぶら、さとう	だいこん、たまねぎ、にんじん、りんご、 こまつな、もやし、ホールコーン	684kcal 19.3g
17	げつ	たきやまじょうごぜ うじてる ごはん		ますのさくらあげ おだわら 小田原かまぼこのごまあえ よりいまち 寄居町トントロリンスープ	ます、かまぼこ、ぶたにく、たまご、 ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、こめつぶむぎ、 きび、あかまい、でんぷん、 ごまあぶら、さとう	にんじん、もやし、こまつな、 えのきたけ、ホールコーン、 ながねぎ、ほうれんそう、 さくらのしおづけ	651kcal 28.3g
		しゅん しんじゃが ごはん		ハンバーグ しんじゃがのそぼろに ピリからキャベツ	ぎゅうにく、ぶたにく、とりにく、 ぎゅうにゅう	こめ、パンこ、じゃがいも、 こんにやく、でんぷん、あぶら、 さとう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、 キャベツ、もやし	860kcal 33g
19	すい	はちおうじ ゆず ごはん		ゆずかおるとりのてりやき やさいのおひたし ごじる	とりにく、あぶらあげ、ぶたにく、 だいず、とうふ、みそ、 かつおぶしこ、ぎゅうにゅう	こめ、ゆずジャム、じゃがいも、 こんにやく、あぶら、さとう	はくさい、こまつな、にんじん、 だいこん、ながねぎ	649kcal 26.9g
		こくさんこむぎの ソフトフランスパン	セレクト ドリンク	マカロニグラタン しろいんげんまめのスープ やさいのピクルス	とりにく、むきえび、チーズ、 ベーコン、しろいんげんまめ、 ぎゅうにゅう	パン、マカロニ、こむぎこ、バター、 あぶら、さとう	たまねぎ、しめじ、グリーンピース、 にんじん、キャベツ、パセリ、だいこん、 きゅうり、パプリカ	606kcal 19g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります



6年生の「リクエスト献立」を提供します！



3月は、6年生の「もう一度食べたい！リクエスト献立」がたくさん登場します。
1位は、どの学年にも大人気の「きなこ揚げパン」でした！6年生にとっては小学校生活最後の給食ですので、できるだけ多くのリクエスト献立を組み込みました。
リクエストが多かったメニュー以外にも、セレクトドリンクや八王子ラーメン、カツ丼、鯉の塩焼きなど、いろいろなメニューが登場します。
1～5年生の皆さんも、6年生の思い出深いメニューを楽しんでくださいね！



今月の果物は、いよかん、清見オレンジ、デコポン、いちご、せとか、フルーツミックス缶(りんご、みかん、もも)の予定です。



3学期は3月21日で給食が終了します。今年度も学校給食にご理解とご協力いただき、ありがとうございました。
給食当番の白衣は洗濯をして、修了式(または3月中)に持ってきてください。
来年度1学期の給食は、2年生以上は4月9日から始まる予定です。

3学期は3月21日で給食が終了します。今年度も学校給食にご理解とご協力いただきありがとうございました。当番の白衣は洗濯して、修了式(または3月に)ご持参ください。来年度1学期の給食開始は、4月9日の予定です。

中)