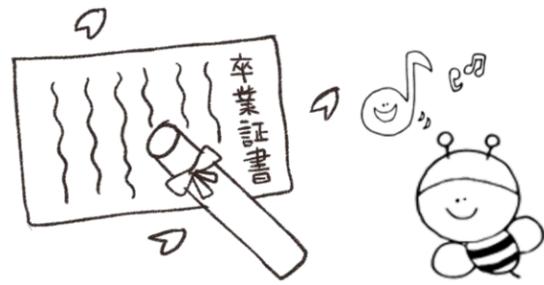


3月 こんだてよていひょう



【今月の目標】1年間の給食をふり返ろう。

令和7年度 八王子市宇津木台小学校

日	ようび	こんだてめい 献立名			おもな材料			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		しゅしょく 主食	のみもの	ふくしょく 副食 (おかず)	ち 血や筋肉になるもの (あか)	ねつ 熱や力になるもの (きいろ)	からだ 体の調子をととのえるもの (みどり)	
2	月	スパゲティ ミートソース		やさしい野菜スープ オレンジポンチ	ぶたにく チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブオイル サラダあぶら	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト はくさい しめじ こまつな フルーツミックス オレンジジュース	641 23.9
3	火	ちらし寿司		あかうお りきゅうや 赤魚の利休焼き わかめのお吸い物 ひなまつり 三色白玉	とりにく えび みそ あかうお わかめ こんぶ とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま サラダあぶら しらたまこ	しいたけ かんぴょう にんじん さやえんどう れんこん しょうが こまつな えのき ながねぎ だいこん	601 27.7
4	水	ピピンパ丼		ちゅうか 中華みそスープ ポップビーンズ	ぶたにく とりにく みそ だいず あおのり ぎゅうにゅう	こめ さとう ゴマあぶら ごま サラダあぶら でんぷん	にんにく しょうが だいこん にんじん もやし こまつな たまねぎ ながねぎ たけのこ コーン きくらげ はくさい	630 23.1
5	木	マーボー 豆腐丼		たまごスープ 菜の花の和え物	とうふ ぶたにく みそ とりにく たまご ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら さとう ゴマあぶら でんぷん	ながねぎ にんじん いら しょうが にんにく たまねぎ えのき コーン なのはな もやし	653 29.5
6	金	きなこ 揚げパン		はくさい 白菜のクリーム煮 じゃこサラダ	きなこ とりにく ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム ちりめんじゃこ	コッペパン さとう サラダあぶら じゃがいも こむぎこ バター ゴマあぶら	はくさい にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ りんごジュース	623 17.3
9	月	ごはん		さけ しおや 鮭の塩焼き 新じゃがのピリ辛煮 五色和え	さけ とりにく ツナ ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら ゴマあぶら じゃがいも こんにやく さとう でんぷん	ながねぎ にんにく たまねぎ にんじん いんげん だいこん キャベツ こまつな	625 27.9
10	火	だいず 大豆ピラフ		ABCスープ スタミナぎゅうり 干し芋カップケーキ	ベーコン だいず とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら バター マカロニ ごま さとう ゴマあぶら こむぎこ ほしいも	たまねぎ コーン グリーンピース にんにく にんじん はくさい きゅうり	665 20.0
11	水	さんりく 三陸わかめ ご飯		ささき なんぶあ 笹かまぼこの南部揚げ 八杯汁 切干大根とツナの炒め煮 くだもの	わかめ ささかまぼこ あぶらあげ とうふ ツナ たまご ぎゅうにゅう	こめ ごま こむぎこ サラダあぶら さといも でんぷん さとう ゴマあぶら ごま	ごぼう にんじん ながねぎ だいこん はくさい しいたけ だいこん きよみオレンジ	606 20.7
12	木	ソフト フランスパン		ポテトグラタン ミネストローネ 温野菜サラダ	とりにく チーズ ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ ブルーベリージョア	ソフトフランスパン じゃがいも バター サラダあぶら こむぎこ さとう	たまねぎ グリンピース にんじん キャベツ トマト セロリ きゅうり だいこん もやし コーン	605 21.2
13	金	カレーライス		キャベツとコーンのサラダ りんごかんヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも サラダあぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース りんご キャベツ コーン りんご	672 18.8
16	月	うじてる 氏照ご飯		さかな さくらう 魚の桜風あられ揚げ 小田原かまぼこのごま和え 寄りいまち 寄居町のトントロリンスープ	ます かまぼこ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちごめ むぎ きび こめ こむぎこ でんぷん ぶぶあられ サラダあぶら さとう ごま	にんじん もやし こまつな しょうが えのき コーン ながねぎ	657 28.5
17	火	はちおうじ ラーメン		うずらたまご からめ煮 ポテトカルボナーラ くだもの	ぶたにく うずらたまご ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう チーズ	ちゅうかめん ごま サラダあぶら ゴマあぶら じゃがいも	たけのこ にんにく しょうが コーン きくらげ もやし こまつな たまねぎ でこぼん	616 23.2
18	水	セサミ トースト		チキンビーンズ パリパリフレイクサラダ	だいず とりにく ぎゅうにゅう	しょくパン さとう ごま じゃがいも サラダあぶら ゴマあぶら こむぎこ コーンフレイク バター	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	633 21.8
19	木	せきはん お赤飯		ぶりの照り焼き お祝いすまし汁 小松菜の煮びたし くだもの	ささげ ぶり かまぼこ とうふ わかめ ちりめんじゃこ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ ごま さとう サラダあぶら	しょうが えのきたけ みずな たまねぎ こまつな もやし にんじん いちご	615 27.7