



令和4年度 3月分給食予定献立表



家庭数配布

清瀬市立清瀬第三小学校

日	曜日	献立名	牛乳	材 料 名			栄養価	
				黄の仲間 熱や力のもとになる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	おやこどん みそしる ゆでやさいごまだれかけ	○	精白米, 精麦, 上白糖 練りごま白, 白いりごま	★牛乳(飲用), 鶏肉モモ ★たまご, 生わかめ 絹ごし豆腐, 白みそ 赤みそ, かつお厚削り節	玉葱, にんじん 万能ねぎ, ねぎ, こまつな キャベツ, もやし	649	30.4
2	木	★きなこあげパン ポークビーンズ ツナサラダ	○	★米粉ねじりのパン 揚げ油, 上白糖 サラダ油, じゃがいも	★牛乳(飲用), きな粉 大豆, 豚モ肉 ★生クリーム, ツナ水煮	しょうが, にんにく にんじん, 玉葱 マッシュルーム(水煮) パセリ, トマトピューレ きゅうり, キャベツ	668	30.4
3	金	はるのちらしずし さわにわん さわらのさいきょうやき なのはなあえ・ ピーチかん	○	精白米, 三温糖 白いりごま, サラダ油 上白糖	★牛乳(飲用), ★たまご ★冷凍むきえび きざみのり, 豚肩肉 かつお厚削り節 さわら(切り身) 白みそ, 粉寒天	たけのこ(水煮), にんじん ふき(水煮), さやえんどう ごぼう, ねぎ, 干し椎茸 菜の花, ほうれんそう キャベツ, ホールコーン しめじ, ★桃果汁ジュース	686	35.3
6	月	スパゲティミートソース マセドアンサラダ ★さつま芋ドーナツ	○	ハーフスパゲティ サラダ油, 上白糖 ★有塩バター じゃがいも さつま芋, サラダ油 米粉, 揚げ油, 粉糖	★牛乳(飲用), 大豆 豚モ肉(ひき肉) ★牛乳(調理用) ★たまご	しょうが, にんにく, 玉葱 にんじん, セロリー マッシュルーム水煮 トマトピューレ きゅうり	745	24.9
7	火	ごはん みそしる にくじゃが フルーツヨーグルトかけ	○	精白米, 精麦, じゃがいも 糸こんにゃく サラダ油, 上白糖	★牛乳(飲用), 油揚げ 白みそ, 赤みそ かつお厚削り節 豚肩肉 ★プレーンヨーグルト	だいこん, ねぎ, 玉葱 にんじん, さやいんげん みかん缶, ★黄桃缶 ★パイ缶	692	25.3
8	水	あしたばリースパン ポテトチャウダー さけのムニエルレモンじょうゆ きよはちサラダ	○	★あしたばリースパン サラダ油 じゃがいも, ★バター 薄力粉, 薄力粉 ★有塩バター, はちみつ	★牛乳(飲用), ベーコン ★牛乳(調理用) 生鮭(切り身)	玉葱, にんじん, パセリ レモン, キャベツ きゅうり, ほうれんそう ホールコーン	663	31.8
9	木	マーボーどん ★あげワントンサラダ サワーかん	○	精白米, 精麦, サラダ油 上白糖, こま油, でんぷん 生ワントン皮, 揚げ油	★牛乳(飲用), 木綿豆腐 豚ひき肉, 赤みそ 八丁みそ, 粉寒天 ★乳酸菌飲料(殺菌)	しょうが, にんにく, ねぎ たけのこ(水煮), エリンギ 干し椎茸, たら, キャベツ きゅうり, にんじん ホールコーン, 玉葱	700	24.3
10	金	かまでたいた むぎごはん すいとん やきししゃも きりぼしだいこんのそくせきづけ	○	精白米, 精麦, さといも 薄力粉, サラダ油 白いりごま	★牛乳(飲用) かつお厚削り節 鶏肉モモ, 油揚げ ししゃも(生干し)	ねぎ, しめじ, ごぼう にんじん, だいこん 切干大根, きゅうり もやし, しょうが	640	29.6
13	月	たんたんめん ★ジャンボぎょうざ かふうづけ	○	蒸し中華めん, こま油 サラダ油, 上白糖 練りごま白, でんぷん ぎょうざの皮, 揚げ油 薄力粉, 三温糖	★牛乳(飲用) 豚ひき肉, 赤みそ	にんにく, しょうが にんじん, ピーマン ねぎ, 干し椎茸, エリンギ キャベツ, たら きゅうり, だいこん	699	27.3
14	火	ごはん かきたまじる ★さばのしおやき ごまじゃこあえ せとか	○	精白米, 精麦, でんぷん サラダ油, 白いりごま	★牛乳(飲用) 絹ごし豆腐, ★たまご かつお厚削り節 さば切り身 ちりめんじゃこ	ほうれんそう, ねぎ しょうが, キャベツ きゅうり, もやし せとか	624	30.2
15	水	てづくりセサミロールパン ポトフ ★ビーンズサラダ	○	強力粉, 上白糖 ★無塩バター 白いりごま, はちみつ 白すりごま, サラダ油 じゃがいも	★牛乳(飲用) ★牛乳(調理用) ★生クリーム, 豚肩肉 フランクフルト 青大豆, 大豆	玉葱, にんじん キャベツ, セロリー きゅうり, にんにく	699	24.0
16	木	★カレーライス ★かいそうサラダ ★サイダーポンチ	○	精白米, 精麦, じゃがいも サラダ油, 薄力粉 ★有塩バター, こま油 白いりごま, サイダー	★牛乳(飲用), 豚肩肉 海藻ミックス	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, キャベツ きゅうり, ★黄桃缶 ★パイ缶, みかん缶	770	21.5
17	金	おせきはん すましじる ★とりのからあげ ごまあえ・ いちご	○	もち米, 精白米 黒いりごま, あられふ 上新粉, でんぷん 揚げ油, 上白糖 白すりごま	★牛乳(飲用), ささげ(乾) 生わかめ, 絹ごし豆腐 かつお厚削り節 鶏肉モモ	ねぎ, にんにく しょうが, キャベツ こまつな, もやし, いちご	605	19.1

★マークは6年生のリクエストメニューです。

※都合により献立を変更することがあります。

※食材についてはすべて加熱処理をしています。(果物は除く)

※ドレッシングやマヨネーズは別配缶になります。

※栄養価は中学年(3・4年生)1倍、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍になります。(牛乳、果物は除く)

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
月平均	680	27.2
学校給食摂取基準	650	26.0