

令和7年3月給食献立予定表

飯能市奥武蔵給食共同調理場

日	曜	献立名		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品	エネルギー kcal たんぱく質 g	
		主食	おかず	エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	小学校	中学校
3	月	ちらし寿司	いかのかりん揚げ さわにわん 沢煮椀 ひなあられ	牛乳 米 でんぷん 米粉 砂糖 ひなあられ 油	牛乳 いか 豚肉 鶏肉 卵 笹かまぼこ 高野豆腐 のり 昆布	人参 かんぴょう いんげん 干しいたけ 大根 ねぎ たけのこ	627 28.5	795 35.3
4	火	ココア揚げパン	はくさい にくだんご 白菜と肉団子のスープ ヨーグルト	牛乳 コッペパン はるさめ でんぷん 砂糖 油	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 卵	しょうが 人参 白菜 ねぎ ほうれん草 干しいたけ	630 22.7	780 27.3
5	水	カレーライス	こんにゃくサラダ キャンディチーズ	牛乳 米 麦 じゃがいも 小麦粉 棒々鶏ドレッシング バター 油	牛乳 チーズ 豚肉	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ 小松菜 こんにゃく 人参 もやし コーン	642 23.5	811 28.3
6	木	黒パン	ポークシチュー 大豆入りごまサラダ	牛乳 黒パン じゃがいも 小麦粉 ごま 和風ごまドレッシング バター 油	牛乳 豚肉 大豆	セロリ 玉ねぎ グリンピース キャベツ マッシュルーム もやし 小松菜 人参	598 24.5	766 30.5
7	金	わかめごはん	鯖の竜田揚げ 肉じゃが	牛乳 米 じゃがいも でんぷん 米粉 砂糖 油	牛乳 さば 豚肉 わかめ	しょうが 玉ねぎ こんにゃく 人参 グリンピース	626 27.7	795 34.0
10	月	ごはん	麻婆豆腐 春雨サラダ グレーゼリー(中学校のみ)	牛乳 米 はるさめ でんぷん 砂糖 グラニュー糖 油 ごま油 中華ドレッシング	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 寒天	しょうが 人参 グリンピース ねぎ キャベツ チンゲンサイ もやし グレープジュース	587 25.2	792 31.3
11	火	コーンピラフ	クリスピーチキン ABCパスタスープ	牛乳 米 マカロニ 小麦粉 コーンフレーク バター 油	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 ベーコン	しょうが にんにく いんげん 人参 玉ねぎ コーン セロリ キャベツ パセリ	660 25.8	843 31.9
12	水	しょうゆラーメン	手作りアメリカンドック りんご	牛乳 中華めん 小麦粉 ホットケーキミックス 油	牛乳 レバー入りフランク 豚肉 なんと わかめ	人参 もやし キャベツ ねぎ りんご	690 27.7	879 34.8
13	木	赤飯	おろしハンバーグ こんにゃくのおかか煮 お祝いデザート(中学校のみ)	牛乳 米 もち米 お祝いデザート 砂糖 ごま 油	牛乳 ハンバーグ 豚肉 さつま揚げ かつお節 小豆	大根 人参 こんにゃく いんげん	619 28.1	853 35.9
14	金	和風ビビンバ	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 米 じゃがいも 砂糖 ごま 油	牛乳 豚肉 卵 油揚げ みそ わかめ	にんにく しょうが しらたき ごぼう 小松菜 玉ねぎ 干しいたけ	604 28.8	給食なし
17	月	ごはん	白身魚の黒酢あんかけ 中華風卵スープ	牛乳 米 でんぷん 米粉 砂糖 油 ごま油	牛乳 パサ 鶏肉 卵 大豆	しょうが 玉ねぎ 人参 水菜 コーン 干しいたけ	614 27.0	785 33.5
18	火	子どもパン	トマトクリームスパゲッティ 春キャベツのサラダ	牛乳 子どもパン スパゲティ 砂糖 イタリアンドレッシング オリーブ油	牛乳 チーズ 鶏肉 ベーコン	にんにく 玉ねぎ キャベツ トマト もやし のらぼう菜 人参 コーン	584 24.6	760 30.9
19	水	ごはん	鶏肉のレモン煮 具たくさんみそ汁 お祝いデザート(小学校) 清見オレンジ(中学校)	牛乳 米 じゃがいも でんぷん 米粉 お祝いデザート 砂糖 油	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	しょうが ごぼう 玉ねぎ こんにゃく 人参 レモン 清見オレンジ	714 23.5	811 28.5

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。

※たけのこには、まれに白いものが付着していることがあります。これは、元々たけのこに含まれている成分(チロシン)であり、問題ありません。