



3月 きゅうしょくよていこんだてひょう (小学校)



令和7年/2025

★マークは、パンにはさんでたべてください。

青梅市立学校給食センター

ひづけ	こんだてめい	のみもの	つかうしよつき	おもにからだのそしきをつくる (あかのしょくひん)	おもにからだのちようしをととのえる (みどりのしょくひん)	おもにエネルギーとなる (きいろのしょくひん)	エネルギーたんぱく質※
3(月)	ごはん ひなまつり 献立	あさりいりすましじる さわらのごまだれかけ なのはなサラダ(わふうドレッシング) ひなあられ	のむ ヨーグルト	のむヨーグルト、 かまぼこ、あさり、 さわら	こまつな、なのはな、 もやし、にんじん、 とうもろこし	こめ、あぶら、ごま、 さとう、でんぷん、 ひなあられ	497kcal 26.7g
4(火)	ごはん のりふりかけ	やさしいスープ とうにゅうコロケ ミモザソテー	ぎゅう にゅう	ぎゅうにゅう、 とりむね、 とうにゅう、たまご	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、こまつな、 たまねぎ、とうもろこし、 ブロッコリー、キャベツ	こめ、あぶら、パンこ、 こむぎこ、さとう、 でんぷん	554kcal 19.4g
5(水)	ごはん	ハヤシシチュー きめさやいりサラダ (ごまドレッシング) こめこガトーショコラ	ぎゅう にゅう	ぎゅうにゅう、 ぶたかた	にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、キャベツ、 さやえんどう	こめ、あぶら、 ハヤシルウ、こむぎこ、 ガトーショコラ	628kcal 21.6g
6(木)	ライむぎパン	エルテンスープ スパイシーチキン★ スライスチーズ★ キャベツとコーンのソテー	はっこう にゅう	はっこうにゅう、 フランクフルト、 にんにく、チーズ、 ベーコン	たまねぎ、セロリー、 グリーンピース、ローレル、 にんにく、にんじん、キャベツ、 とうもろこし	ライむぎパン、 あぶら、じゃがいも、 こめこ	590kcal 28.2g
7(金)	ごはん	ぐだくさんじる にくやさしいため みそポテト	ぎゅう にゅう	ぎゅうにゅう、 とうふ、ぶたかた、 みそ	にんじん、だいこん、はくさい、 しめじ、にんにく、たまねぎ、 たけのこ、キャベツ、にら	こめ、あぶら、 でんぷん、 じゃがいも、さとう	535kcal 21.1g
10(月)	おうめさんまい ごはん	はくさいのみそしる ますのいそバマヨやき こんにゃくのあまからいため	ぎゅう にゅう	ぎゅうにゅう、 とうふ、みそ、さけ、 あぶら、ぶたかた	はくさい、にんじん、 こんにゃく、しいたけ	こめ、 ノンエッグマヨネーズ、 あぶら、さとう、ごま	512kcal 27.9g
11(火)	ごはん	トックとわかめのスープ ぶたにくのオイスターいため きよみオレンジ	ぎゅう にゅう	ぎゅうにゅう、 とりむね、わかめ、 ぶたかた	ながねぎ、にんにく、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、えだまめ、 きよみオレンジ	こめ、あぶら、トック、 さとう	505kcal 22.8g
12(水)	ごはん	チキンカレー とんかつ だいこんサラダ(ナムドレッシング)	ぎゅう にゅう	ぎゅうにゅう、 とりもも、ぶたもも	にんにく、たまねぎ、 にんじん、だいこん、 しめじ、いんげん	こめ、あぶら、 じゃがいも、カレーウ、 パンこ、こむぎこ、 でんぷん	743kcal 27.6g
13(木)	せきはん ごましお	なのはなとさくらかまぼこのすましじる とりにくのからあげ にしめ	ぎゅう にゅう	あずき、 ぎゅうにゅう、 かまぼこ、とりもも	だいこん、なのはな、 にんにく、にんじん、 こんにゃく、しいたけ	こめ、もちごめ、 こめこ、でんぷん、 あぶら、さといも、 さとう	551kcal 22.5g
14(金)	ねぎしおうどん むしパン	やさしいのすりみよせ しらたまこんにゃくいりポンチ	ぎゅう にゅう	ぎゅうにゅう、 とりもも、たら	にんにく、こまつな、ながねぎ、 ゆず、たまねぎ、とうもろこし、 にんじん、いんげん、こんにゃく、 りんごかん	むしパン、あぶら、 うどん、じゃがいも、 でんぷん、さとう	498kcal 19.6g
17(月)	ごはん	ちゅうかどんのぐ あげぎょうざ(2こ) さんしょくあんにんゼリー	ぎゅう にゅう	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、えび、いか、 うずらたまご	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、はくさい、 キャベツ	こめ、あぶら、でんぷん、 パンこ、ぎょうざのかわ、 ゼリー	606kcal 22.7g
18(火)	しよくパン いちごジャム	クリームシチュー オムレツケチャップソース ゆでやさしい(ナムドレッシング)	はっこう にゅう	はっこうにゅう、 とりもも、ぎゅうにゅう、 なまクリーム、たまご	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、もやし、えだまめ	しよくパン、あぶら、 じゃがいも、こめこ、 さとう、でんぷん	587kcal 27.1g
19(水)	わかめごはん	とりだんごとはるさめのスープ なまあげのマーボーいため きよみオレンジ	ぎゅう にゅう	わかめ、ぎゅうにゅう、 ぶたにく、とりにく、 なまあげ、だいず、みそ	にんじん、えのきたけ、 こまつな、たまねぎ、にんにく、 しょうが、たけのこ、 きよみオレンジ	こめ、はるさめ、 でんぷん、あぶら、 さとう	551kcal 24.2g
21(金)	よこわり まるパン	いんげんまめのトマトスープ ハンバーグのガーリックソース★ ショートパスタのマヨソテー	ぎゅう にゅう	ぎゅうにゅう、ベーコン、 いんげんまめ、とりにく、 ぶたにく、ハム	たまねぎ、にんじん、セロリー、 トマト、にんにく、キャベツ、 とうもろこし	よこわりまるパン、あぶら、 さとう、でんぷん、 マカロニ、 ノンエッグマヨネーズ	584kcal 29.6g
24(月)	ごはん	こまつなのみそしる さばのしおやき ひじきとだいずのそばろに	ぎゅう にゅう	ぎゅうにゅう、みそ、 さば、ぶたかた、 だいず、ひじき	たまねぎ、こまつな、 にんじん	こめ、あぶら、さとう	598kcal 25.2g

アレルギー食品使用予定献立表は右の二次元バーコードの読み込み、あるいは「青梅市教育委員会ホームページ＞学校教育＞学校給食情報＞給食献立表」にアクセスしてご覧いただけます。



へいきんえいようか
※日本食品標準成分表
2020年版(8訂)より

569kcal
24.4g

1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子ども心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなったことでしょう。日々の給食を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えたみなさんへ、お祝いの気持ちを込めた給食を提供します。楽しみにしててください。



しょうがく ねん せい
小学6年生
リクエスト給食

おかず：鶏肉の唐揚げ
デザート：米粉ガトーショコラ
(下線が引いてあります)

※栄養価は中学年量を示しています。低学年はおおよそ0.9倍、高学年はおおよそ1.1倍です。