



令和7年 3月 小学校給食献立予定表

蕨市立学校給食センター

日・曜	こ ん だ て め い		の の も	おもなざいりょうめい			調 味 料	エネルギー	
				体をつくる もとなる食品	体のちょうしを ととのえる もとなる食品	エネルギーの もとなる食品		たんぱくしつ	
								しょくえんそうとうりょう	
3月		アンサンブルエッグ かぼちゃサラダ(マヨネーズ) ミネストラスープ		ぎゅうにゅう,たまご, ぶたにく,ベーコン, チーズ	かぼちゃ,きゅうり,に んじん,セロリー,たま ねぎ,ながねぎ,トマト	パン,さとう,マヨネーズ (たまごいり),じゃが いも,マカロニ	しお,こしょう,コンソ メ	609 24.1 2.8	kcal g g
4火		ちらしずしのぐ さわらのさいきょうやき すましじる		ぎゅうにゅう,とりに く,あぶらあげ,さわ ら,とうふ	にんじん,しいたけ,グ リンピース,こまつな, ながねぎ	こめ,あぶら,さとう, ふ	しょうゆ,しお,うすく ちしょうゆ,みそ	570 25.5 3.1	kcal g g
5水		ぎょうざ(2こ) ◎ごはんがすすむこまつないため わかめスープ		ぎゅうにゅう,ぶたに く,とりにく,たまご,わ かめ	にんじん,こまつな,き くらげ,ながねぎ,ほう れんそう,にら,たまね ぎ,キャベツ	こめ,あぶら,でんぷ ん,ごまあぶら,こむぎ こ	しお,こしょう,しょう ゆ	570 21.4 2.6	kcal g g
6木		あかうおのバジルソース ごぼうサラダ やさいスープ		ぎゅうにゅう,あかう お,ぶたにく,ベーコン	ごぼう,にんじん,キャ ベツ,たまねぎ,もやし	パン,あぶら,さとう, じゃがいも	す,しお,こしょう,コン ソメ,しょうゆ	590 25.8 2.5	kcal g g
7金	A 	☆やきにくごはん		ぎゅうにゅう,ぶたに く	にんにく,しょうが,に んじん,ながねぎ,えだ まめ,キャベツ,たまね ぎ	こめ,むぎ,あぶら,さ とう,ごまあぶら,パン こ,こむぎこ	しょうゆ,しお,酒,す, こしょう,コチュジャン	680 21.7 2.0	kcal g g
	B 	はるやさいのみそじる にゅうさんきん入り カップデザート		ぎゅうにゅう,ぶたに く,あつあげ	えだまめ,キャベツ,に んじん,たまねぎ,さや えんどう	こめ,あぶら,さとう, パンこ,じゃがいも,こ むぎこ	す,しお,こしょう,みそ	711 21.9 2.4	kcal g g
10月		ライスボール ミートボール(2こ) だいこんサラダ ソーセージとキャベツのにこみ		ぎゅうにゅう,とりに く,ぶたにく,ベーコン, ソーセージ	だいこん,とうもろこ し,きゅうり,にんじん, たまねぎ,キャベツ	パン,あぶら,さとう, バター,パンこ	す,しお,こしょう,コン ソメ,ケチャップ	592 21.8 2.7	kcal g g
11火		ポークカレー (アレルギーフリールーしょう) えびフライ フレンチサラダ		ぎゅうにゅう,ぶたに く,えび	にんにく,しょうが,た まねぎ,にんじん,トマ ト,キャベツ,きゅうり, みかん	こめ,じゃがいも,あぶ ら,こむぎこ,パンこ	ソース,しお,しょうゆ, ケチャップ,コンソメ, す,こしょう	674 23.0 3.1	kcal g g
12水	A 	はるやさいのみそじる にゅうさんきん入り カップデザート		ぎゅうにゅう,あつあ げ,ブリ	たまねぎ,キャベツ,さ やえんどう,もやし,こ まつな	こめ,じゃがいも,さと う,こむぎこ,でんぱん	みそ,からし,しょうゆ, みりん	673 23.8 2.5	kcal g g
	B 	☆やきにくごはん		ぎゅうにゅう,ぶたに く,ブリ	にんじん,ながねぎ, しょうが,にんにく,も やし,こまつな	こめ,むぎ,ごまあぶ ら,あぶら,さとう,こ むぎこ,でんぱん	酒,しお,しょうゆ,か らし,みりん,コチュ ジャン	630 23.3 1.9	kcal g g
13木		◎けんちんうどん とりのごまてりやき ゆかりあえ		ぎゅうにゅう,ぶたに く,あぶらあげ,とりに く	ごぼう,にんじん,だい こん,ながねぎ,キャベ ツ,きゅうり	じごなうどん,ごまあ ぶら,さといも,パン こ,ごま	しお,しょうゆ,みりん	643 26.9 3.2	kcal g g
14金		スパゲティナポリタン ほうれんそうオムレツ ブロッコリーのサラダ		たまご,ベーコン,ぶた にく	ほうれんそう,たまね ぎ,にんじん,ブロッコ リー,とうもろこし	パン,スパゲッティ,あ ぶら,さとう	ケチャップ,ソース,ト マトソース,コンソメ, しお,こしょう,す	604 21.3 3.0	kcal g g
17月		がんす(さかなのすりみフライ) かいそうサラダ とりのつみれじる		ぎゅうにゅう,タラす りみ,とりにく,ぶたに く,とうふ,かいそう ミックス	だいこん,にんじん,と うもろこし,ながねぎ, たまねぎ	こめ,あぶら,ごま,さ とう,でんぱん,パン こ,こむぎこ	しょうゆ,す,しお,うす くちしょうゆ	655 24.6 2.4	kcal g g
18火		☆とりのからあげ もやしとおおなのおひたし おいおいじる		ぎゅうにゅう,とりに く,なると,わかめ,と うにゅう,あげボール	にんにく,しょうが,も やし,ほうれんそう,に んじん,だいこん,なが ねぎ	せきはん,でんぱん,あ ぶら,ごま	しょうゆ,酒,みりん,し お,うすくちしょうゆ	577 22.9 2.7	kcal g g
★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。							へいきんえいようか	646 23.0 2.5	kcal g g
★給食センターで調理する混ぜご飯 などは、炊飯能力の都合により、A校とB校で日にちを分けております。 ≪ A校・B校区分 ≫ A校・・・塚越小・南小・北小 B校・・・東小・中央東小・中央小・西小									

☆卒業生のリクエスト給食&人気投票☆

12月に6年生の皆さんを対象にアンケートを実施しました。
多くのリクエストをいただいた献立(☆マーク)です。
楽しみにしていてください。

◎のついている献立は、蕨市内の小中学生が考えた献立です。
今年度も11～3月の給食に登場します。お楽しみに♪



今年度も、たくさんのご応募
ありがとうございました！