



# 令和 8 年 3 月 学校給食献立表 (小学校)



東松山市教育委員会

日 曜	献立名 (こんだてめい) 主食 (しゅじよく) 飲み物 (のみもの) おかず	8大アレルギー物質 卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生、くるみ	食 品 名			栄 養 量	
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal) キロカロリー	たんぱく質 (g) グラム
2 月	わかめごはん コーヒーぎゅうにゅう チキンのオープン焼き ナムル(ドレッシング) とんじる	乳 乳 小麦 (コムギ)	わかめごはん かんこくナムルドレッシング あぶら じゃがいも	コーヒーぎゅうにゅう チキンのオープン焼き ぶたにく どうふ みそ	もやし にんじん ほうれんそう ごぼう にんじん だいこん こんにやく ねぎ	657	25.8
3 火	すめし ごもくずしのぐ ぎゅうにゅう メバルのレモンふうみ さんしよくだんごじる ひなあられ	コムギ 乳 コムギ コムギ	すめし あぶら さとう あぶら さとう あぶら いももちだんご まるもち ほうれんそうだんご ひなあられ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう メバルでんぶんつき ぶたにく	ごぼう ほししいたけ こんにやく れんこん にんじん えだまめ レモン にんじん だいこん ねぎ	684	26.1
4 水	ごはん ぎゅうにゅう ユース ちゅうかふうにくじゃが なのはなのすましじる	乳 コムギ コムギ コムギ	ごはん あぶら ごまあぶら きびざとう あぶら じゃがいも きびざとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりのからあげ ぶたにく どうふ	にんにく しょうが ねぎ しょうが ねぎ たまねぎ にんじん だいこん にんじん ねぎ なばな	607	23.7
5 木	スクールメロン あげそば ぎゅうにゅう カラフルサラダ(ドレッシング)	乳 小麦 小麦 乳	スクールメロン むしちゅうかめん あぶら コーンドレッシング	ぶたにく ぶたレバー あおのり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ もやし キャベツ キャベツ にんじん きゅうり コーン あかピーマン	677	21.5
6 金	カレーライス(むぎごはん) ぎゅうにゅう ごぼうサラダ(ドレッシング)	乳 小麦 乳	むぎごはん あぶら じゃがいも きびざとう ごまドレッシング	ぶたにく ぶたレバー ぎゅうにゅう スキムミルク シェルトチーズ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり にんじん キャベツ	658	20.0
9 月	ごはん ぎゅうにゅう キムタクいため おこげスープ(おこげ)	乳 コムギ コムギ	ごはん ごまあぶら ごまあぶら てんぶん おこげ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なた	ねぎ にんじん キムチ たくあん たまねぎ にんじん たけのこ はくさい ねぎ ナゲツガイ	607	23.2
10 火	ちゅうかどん(ごはん) ぎゅうにゅう さわらのにんにくバターしょうゆ	卵 えび コムギ 乳 乳 コムギ	ごはん あぶら きびざとう てんぶん ごまあぶら あぶら きびざとう バター	ぶたにく えび いか うずらたまご ぎゅうにゅう さわらつつたあげ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ はくさい レモン にんにく	651	31.4
11 水	わかめうどん(じごなうどん) ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ だいこんサラダ(ドレッシング)	コムギ (小麦) 乳 小麦 (コムギ)	じごなうどん こむぎ あぶら たまねぎドレッシング	とりにく あぶらあげ かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ だいこん にんじん きゅうり キャベツ	600	24.4
12 木	とりごぼうどん(ごはん) ぎゅうにゅう こんさいのごまじる とうにゅうプリンタルト	コムギ 乳	ごはん あぶら さとう あぶら じゃがいも ごま とうにゅうプリンタルト	とりにく ぎゅうにゅう どうふ みそ	しょうが ごぼう たまねぎ こんにやく にんじん だいこん ねぎ こまつな	632	23.3
13 金	はちみつパン ぎゅうにゅう タンドリーチキン ひじきのサラダ(ドレッシング) クリームシチュー	小麦 乳 乳 乳 小麦	はちみつパン しおちゅうかドレッシング じゃがいも バター	ぎゅうにゅう タンドリーチキン ひじき とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク シェルトチーズ なまクリーム	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり こんにやく たまねぎ にんじん はくさい コーン ブロッコリー	580	27.9
16 月	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ(2コ) どうふのちゅうかに	乳 小麦 コムギ	ごはん あぶら あぶら さとう てんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎょうざ どうふ ぶたにく なた	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな	649	23.3
17 火	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに きりぼしだいこんのもの さわにわん	乳 コムギ コムギ	ごはん あぶら きびざとう あぶら	ぎゅうにゅう さばのみそに とりにく あぶらあげ こおりどうふ ぶたにく かまぼこ	ほししいたけ きりぼしだいこん にんじん さやいんげん ごぼう にんじん だいこん ねぎ	595	27.2
18 水	みそラーメン(ホットちゅうかめん) ぎゅうにゅう にくまん きつかけとかみかん	(小麦) 乳 小麦	ホットちゅうかめん ごまあぶら きびざとう にくまん	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ コーン ねぎ なら せとかみかん	658	25.8
19 木	ソースカツどん(むぎごはん) とんかつ カツどんようソテー ぎゅうにゅう こつゆ	小麦 乳 小麦	むぎごはん あぶら きびざとう あぶら さといも まめふ	とんかつ ベーコン ぎゅうにゅう ほしかいばしら	キャベツ にんじん もやし ほししいたけ にんじん だいこん たけのこ きくらげ しらたき	619	22.4
23 月	せきはん ごましお ぎゅうにゅう えびフライ れんこんのきんぴら おいわいすましじる そつぎょうおいわいケーキ	乳 小麦 えび コムギ 小麦 卵 乳 小麦	せきはん ごましお あぶら ごまあぶら きびざとう ごま はなふ いちごのおいわいケーキ	ぎゅうにゅう えびフライ ぶたにく いわいなたと どうふ	れんこん にんじん こんにやく だいこん にんじん ねぎ	646	21.7
計 15 回		コムギは 醤油由来 です。	※はしは毎日持っていきましょう ※材料入荷の都合により献立の変更があります ※給食で使用している魚は骨取りではありません		平均栄養量	635	24.6

※ アレルギー表記については、食材納入業者から提出された製品規格書の記載に基づき8大アレルギーのみ表記したものです。  
 ※ コンタミネーションに関する表記はしていません。コンタミネーションについては学校給食センターまでお問い合わせください。  
 ※ 中学校の献立で使われていない食材であっても、小学校の献立で使用している場合もあります。交差のないよう注意して調理しておりますが  
 ※ 同じ調理場で調理しておりますのでご了承ください。  
 ※ 主食工場では、次の食材を含む製品を製造しています。  
 ・パン製造工場では、乳を含む製品を製造しています。  
 ・製麺工場では、そば、卵を含む製品を製造しています。  
 ・米飯製造工場では、小麦を含む製品を製造しています。  
 ※ 使用材料をすべて載せているわけではありません。

～3月の行事食～  
 3日 ひな祭り献立  
 19日 福島県郷土料理  
 23日 卒業祝い献立

**6年生のみぎさん！卒業おめでとうございます。**  
 もう少しで小学校の給食もお別れですね。4月からは中学生です。皆さんの思い出に残っている給食は何ですか？小さかった体も立派に成長したでしょう。苦手だったものも一口チャレンジで食べられるようになりましたか？楽しかった給食の時間がこれからも皆さんの支えになってくれたらうれしいです。中学生はもっともっと体が成長します。これからもたくさん食べて、たくましい体づくりをがんばりましょうね。中学校の給食で会えるのを楽しみにしています。

