



令和4年度 3月献立予定表



秩父市立原谷小学校・高篠小学校

日(曜日)	献立名		おもなほたらき			えいようりょう		
			黄	赤	緑	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	
1日(水)	じごなうどん	牛乳	きつねうどんのしる いかのてんぷら おひたし	じごなうどん さとう こむぎこ あぶら	牛乳 あぶらあげ とりにく いか たまご	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ ほうれんそう	674	25.7
2日(木)	きなこあげパン	牛乳	にくだんご② つぼみサラダ(わふうドレッシング) ワンドンスープ	こめこパン あぶら さとう パンこ こむぎこ こまあぶら	牛乳 きなこ とりにく	たまねぎ フロッコリー カリフラワー とうもろこし りょくとうもやし ねぎ にんじん ほうれんそう	637	27.1
3日(金)	ちらしめし	牛乳	いわしのうめに かきたまじる ひなまつりゼリー	すめし あぶら さとう はなぶ かたくりこ	牛乳 ちくわ とりにく あぶらあげ いわし たまご とうふ	にんじん れんこん しいたけ しそ たまねぎ こまつな もも	694	28
6日(月)	ごはん	牛乳	はっほうさい コーンジュウマイ② はるさめサラダ(ちゅうかドレッシング)	ごはん かたくりこ あぶら こまあぶら パンこ こむぎこ はるさめ	牛乳 えび ぶたにく ぎまにく	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ きくらげ にんじん ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり りょくとうもやし	608	25.2
7日(火)	ごはん	コーヒー 牛乳	ハヤシライス チーズサラダ(たまねぎドレッシング) パリッシュ	ごはん じゃがいも バター さとう あぶら	コーヒー牛乳 ぶたにく チーズ パリッシュ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ とうもろこし	645	22.8
8日(水)	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン ねぎしおまんじゅう② だいずもやしのナムル (かんこくナムルドレッシング)	ちゅうかめん あぶら こまあぶら こむぎこ こま	牛乳 ぶたにく なたと みそ	ねぎ にんじん りょくとうもやし ほうれんそう にんにく しょうが とうもろこし ねぎ キャベツ にら だいずもやし こまつな	654	27.5
9日(木)	バターロール	牛乳	とりにくのからあげ キャベツサラダ(イタリアンドレッシング) ABCスープ	パン かたくりこ あぶら じゃがいも アルファベットマカロニ	牛乳 とりにく ベーコン	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ	699	26.8
10日(金)	わかめごはん	牛乳	あつあげのごもくに こまつなあえ いちごゼリー	ごはん あぶら さんおんとう かたくりこ こまあぶら さとう	牛乳 わかめ なまあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ だけのこ きやえんどう こまつな キャベツ とうもろこし いちご	640	25.2
13日(月)	ごはん	牛乳	しろみざかなのねぎしおソース たくあんあえ じゃがいものみそしる	ごはん あぶら こまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	牛乳 メルルーサ わかめ あぶらあげ みそ	ねぎ にんにく たくあん ほうれんそう りょくとうもやし にんじん たまねぎ	601	23.6
14日(火)	ツイストパン	牛乳	ミートソーススパゲッティ オムレツ コールスローサラダ (コーンクリーミードレッシング)	パン スパゲッティ あぶら さとう	牛乳 ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく マッシュルーム キャベツ とうもろこし	699	27.8
15日(水)	ごはん	牛乳	さばのしょうがに しおこんぶあえ とんじる	ごはん こまあぶら じゃがいも あぶら	牛乳 さば しおこんぶ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ にんじん こまつな ねぎ こほう だいこん	663	27.7
16日(木)	子どもパン	牛乳	ハンバーグケチャップ フロッコリーサラダ(たまねぎドレッシング) オニオンスープ いちごのおいおいケーキ	パン さとう ケーキ(こむぎ)	牛乳 とりにく ぶたにく ケーキにゅう、たまご	たまねぎ フロッコリー キャベツ にんじん こまつな ケーキいちご	636	26.4
17日(金)	ごはん	牛乳	ピビンバ あげぎょうざ② はるさめスープ	ごはん さとう こまあぶら こま こむぎこ あぶら はるさめ かたくりこ	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン	しょうが にんじん はくさいキムチ だいずもやし ほうれんそう きりほしだいこん キャベツ たまねぎ にんじん こまつな しいたけ	640	20.8
20日(月)	ごはん	牛乳	ポークカレー 白玉フルーツ チーズ	ごはん じゃがいも あぶら しょうしんこ	牛乳 ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが みかん パインアップル もも	697	23.6

*入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
☆毎月19日は「食育の日」です。(今月は19日に給食がないので、学校では17日が食育の日です。)



たかしのしょうがっこう

高篠小学校のみなさん、

卒業・進級おめでとうございます！

ちゅうがくせい あたら がくねん きゅうしゅう た
中学生や新しい学年になっても、給食をしっかりと食べて

びょうち ま からに たの じゅうじつ がっこう せいめつ 楽しく
病気に負けない体をつくり、楽しく充実した学校生活を送ってください。

