



3月 こんだてひょう



令和7年度

七滝中央小学校

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱくしつ	
					ねつやちからになる(黄)	ちやくやくほねになる(赤)	からだのちようしをととのえる(緑)		
2	げつ	有機米ごはん		さつまいものみそ汁 トンカツ キャベツのしそあえ	こめ さつまいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそだし (いりこ) トンカツ	にんじん たまねぎ ねぎ しそ キャベツ きゅうり	644 22.4	
ひなまつり				ABCスープ 魚の香草焼き グリーンサラダ ひなゼリー	さとう コッペパン マカロニ じゃがいも オリーブゆ あぶら アーモンド ひなゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン タラ ひよこめ	たまねぎ にんじん パセリ にんにく レモン バジル きゅうり キャベツ ブロッコリー	620 29.5	
3	か	ココア揚げパン							
4	すい	わかめごはん		肉うどん じゃことチーズのサラダ 黒糖ビーンズ	こめ むぎ さとう あぶら うどん	わかめ きゅうにゅう きゅうにく チーズ あぶらあげ かまぼこ こととうびーず だし (かつおぶし・こんぶ) ちりめん	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	628 25.7	
給食×図書コラボメニュー 給食番長～				チキンカレー ひじきのサラダ チーズ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ひじき たまご チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく きゅうり しょうが	671 22.9	
5	もく	カレーライス (麦ごはん)							
6	きん	有機米ごはん		中華スープ ヤンニョムチキン レタスのサラダ	こめ ごまあぶら でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ レタス しょうが にんにく ねぎ	630 21.0	
9	げつ	麦ごはん		キムチ豚汁 タラのにんにくソースかけ きゅうりとトマトの酢の物	こめ むぎ さといも こんにゃく あぶら でんぷん さとう ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそだし (いりこ) タラ わかめ	キムチ にんじん だいこん ごぼう にんにく ねぎ きゅうり トマト	621 27.1	
10	か	焼そば (コッペパン)		焼きそば シーザーサラダ ミルク (ココア)	コッペパン スパゲティ さとう マヨネーズ クルトン ミルクココア	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あおのり チーズ	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ レタス きゅうり にんにく	612 24.3	
11	すい	有機米ごはん		五目肉じゃが カレーししゃも ごま酢あえ	こめ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ うずらたまご ししゃも	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく もやし きゅうり	622 24.5	
味の旅～佐賀県				わかめと卵のスープ シシリアンライスの肉 シシリアンライスの野菜 ノンエッグマヨネーズ	こめ むぎ じゃがいも でんぷん ごまあぶら ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく たまご きゅうにく ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ ねぎ しょうが ピーマン にんにく きゅうり レタス	623 25.1	
12	もく	シリアンライス (麦ごはん)							
13	きん	そうべつえんそく ※おべんとうをわすれずに							
世界の料理 ～ブラジル～				フェイジョアータ さばのピネガーソースかけ	こめ むぎ バター じゃがいも こむぎこ あぶら オリーブゆ さとう でんぷん	ベーコン きゅうにゅう ぶたにく ミックスビーンズ ウィンナー さば	たまねぎ コーン にんじん にんにく グリンピース トマト パセリ	686 27.0	
16	げつ	ガーリックバターライス							
17	か	パインパン		トマトクリームスパゲティ でこぼんサラダ	パインパン スパゲティ バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム ハム	たまねぎ しめじ トマト にんじん にんにく パセリ でこぼん きゅうり キャベツ	610 21.7	
ふるさとくまさんデー ～嘉島町(かしままち)～				野菜スープ 大豆入りドライカレー	こめ むぎ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん だいこん しめじ こまつな コーン グリンピース にんにく	616 26.2	
18	すい	麦ごはん							
卒業・進級お祝い給食				うずら卵のすまし汁 鶏の唐揚げ 千草あえ お祝いデザート	こめ さとう あぶら でんぷん こむぎこ ドーナツ	ぎゅうにゅう うずらたまご とうふ わかめ とりにく だし (かつおぶし・こんぶ)	にんじん しいたけ ごぼう ねぎ コーン れんこん たけのこ きぬさや ほうれんそう たまねぎ えのきたけ にんにく キャベツ	693 24.9	
19	もく	ちらし寿司							

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります