



学校給食予定献立表

令和7年3月 小・中学校

鶴ヶ島市学校給食センター

日	曜	献立名			主な食品名			栄養価 (小学校)		栄養価 (中学校)	
		主食	飲料	おかず	赤のたべもの (体を作るもの)	黄色のたべもの (熱や力のもとになるもの)	緑のたべもの (体の調子をととのえるもの)	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
3	月	酢めし	牛乳	すまし汁 (小)照焼きチキン (中)野菜コロッケ 五目ちらしの具 ひながし	牛乳 豆腐 かまぼこ 鶏肉 油揚げ	ごはん 砂糖 ひながし (小)でん粉 (中)野菜コロッケ 油	にんじん えのきたけ ★根深ねぎ 洋種なばな ごぼう こんにやく かんぴょう 乾しいたけ えだまめ	652	30.3	834	31.1
4	火	子どもパン スライス	牛乳	かぶと白菜のクリーム煮 (小)メンチカツ (中)ハンバーグケチャップソースかけ フルーツポンチ	牛乳 ベーコン 鶏肉 脱脂粉乳 (小)メンチカツ (中)ハンバーグ	パン 油 小麦粉 みかんゼリー レモンゼリー (中)砂糖	にんじん たまねぎ かぶ はくさい りんご缶詰 もも缶詰 西洋なし缶詰 ナタデココ (中)しょうが (中)にんにく	689	24.5	931	35.3
5	水	地粉うどん	牛乳	おろしうどん (小)たこナゲット(焼) (中)竹輪の鶴茶揚げ ウインナーとブロッコリーの炒め物	牛乳 豚肉 油揚げ 昆布 ウインナーソーセージ (小)たこナゲット (中)焼き竹輪	地粉うどん 油 (中)小麦粉	にんじん 乾しいたけ ★根深ねぎ だいこん たまねぎ ブロッコリー (中)★せん茶	593	28.8	826	35.8
6	木	ごはん	牛乳	豆腐とえのきのみそ汁 変わりピビンパの具 清見	牛乳 豆腐 みそ 豚肉	ごはん 油 砂糖 ごま	にんじん だいこん ★根深ねぎ こまつな えのきたけ にんにく しょうが たけのこ もやし ほうれんそう 清見	606	26.5	739	31.8
7	金	ごはん	牛乳	米粉ボーカカレー バジル風味のサラダ ももの米粉タルト	牛乳 豚肉 鶏肉	ごはん 油 砂糖 米粉 じゃがいも ももの米粉タルト	たまねぎ にんじん ★トマト にんにく しょうが セロリー りんご缶詰 ブロッコリー キャベツ きゅうり	723	23.7	855	28.8
10	月	ごはん	牛乳	さつま芋入り豚汁 (小)子持ちししゃもの南蛮漬け (中)さわらのすだち焼き 小松菜ともやしの中華炒め	牛乳 豆腐 みそ 豚肉 鶏肉 (小)子持ちししゃも (中)さわらのすだち醤油漬け	ごはん 油 砂糖 ごま	ごぼう にんじん だいこん にんにく ★根深ねぎ もやし こまつな	635	28.8	771	38.6
11	火	子どもパン スライス	牛乳	ラビオリスープ (小)ハンバーグケチャップソースかけ (中)若鶏の唐揚げ甘辛ソース イタリアンサラダ (中)お祝いケーキ	牛乳 ハム (中)鶏肉 (小)ハンバーグ	パン ラビオリ 油 砂糖 (中)でん粉 (中)ケーキ	たまねぎ もやし ★根深ねぎ にんじん しょうが キャベツ ブロッコリー きゅうり 赤ピーマン (小)にんにく	656	26.4	926	34.8
12	水	中華めん	コーヒー ミルク	みそラーメン (小)鶴茶春巻 (中)彩の国肉まん ひじきのサラダ	牛乳 豚肉 なた みそ ひじき	中華めん 油 ごま 砂糖 (小)鶴茶春巻 (中)彩の国肉まん	にんじん もやし ★根深ねぎ にんにく しょうが とうもろこし にら キャベツ ほうれんそう きゅうり (小)★せん茶	650	23.6	805	31.1
13	木	ごはん	牛乳	生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 (小)さわらのすだち焼き (中)メンチカツ えのきとほうれん草のソテー	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 生揚げ 豚肉 (小)さわらのすだち醤油漬け (中)メンチカツ	ごはん 油 砂糖 じゃがいも でん粉	にんじん たまねぎ 乾しいたけ こんにやく グリンピース もやし とうもろこし えのきたけ ほうれんそう	672	32.5	900	36.3
14	金	ごはん	牛乳	白菜と肉団子のスープ (小)揚げぎょうざ ポテトサラダ	牛乳 ミートボール ぎょうざ	ごはん はるさめ でん粉 じゃがいも 砂糖 油 マヨネーズタイプドレッシング	にんじん はくさい 乾しいたけ チンゲンサイ しょうが とうもろこし えだまめ きゅうり	652	20.5		
17	月	ごはん	牛乳	かきたま汁 (小)若鶏の唐揚げ (中)あじさんが焼き キムチチャーハンの具	牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵 わかめ 豚肉 (中)あじさんが焼き	ごはん でん粉 油 (中)砂糖	にんじん たまねぎ 乾しいたけ にんにく たけのこ とうもろこし はくさいキムチ (小)しょうが	694	31.6	791	38.6
18	火	ナン	牛乳	ABCスープ (小)チキンナゲット(焼) (中)チキンナゲット ビーンズカレー (小)お祝いケーキ	牛乳 鶏肉 豚肉 チキンナゲット 大豆	パン 油 砂糖 米粉 砂糖 (小)マカロニ (小)ケーキ	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく しょうが	669	30.0	775	34.8
19	水	ごはん	牛乳	マーボ豆腐 (小)野菜コロッケ (中)シューマイ ブロッコリーのサラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 (中)シューマイ	ごはん 油 砂糖 でん粉 (小)野菜コロッケ	にんじん たまねぎ たけのこ にんにく しょうが 乾しいたけ ★根深ねぎ とうもろこし キャベツ ブロッコリー	708	24.5	774	31.8
21	金	ごはん	牛乳	里芋のみそ汁 (小)シューマイ (中)揚げぎょうざ 豚肉と野菜の炒め物	牛乳 豆腐 みそ 豚肉 (小)シューマイ (中)ぎょうざ	ごはん ★さといも 油	にんじん だいこん なめこ ほうれんそう ★根深ねぎ しょうが もやし キャベツ ピーマン	595	26.5	756	29.7
24	月	黒パン	牛乳	ポークビーンズ (中)たこナゲット ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 大豆 たこナゲット	パン 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズタイプドレッシング ごま	たまねぎ にんじん ★トマト にんにく ごぼう とうもろこし キャベツ きゅうり			880	38.2
		小学校14回 中学校14回	献立は材料の関係で若干の変更または提供ができないことがあります。				平均栄養価	657	27.0	826	34.1

備考

主食(つけるものは除く)、飲料、Ⓢは、学校配送になります。★印のついた食品は、その全て、または一部に鶴ヶ島産のものを使用する予定です。

◆学校給食費口座振替日のお知らせ◆ 3月分は3月31日(月)です。

◆学校給食食材の放射性物質検査結果◆
1月15日から1月29日までに6検体の測定を行い、鶴ヶ島市が定める放射性セシウムの基準(給食食材40Bq/kg、牛乳10Bq/kg)を超える値は計測されませんでした。なお、検査結果の詳細は、市のホームページに掲載しています。

広告募集中

(1枠 5,000円/月)

お問合せ 鶴ヶ島市学校給食センター
電話 049(285)6596

BREEZE GARDEN

自由設計で叶える、世界でひとつだけのマイホーム
私たち大成住宅は、
大成シティFC坂戸
を応援しています。

大成シティフットボールチームによるサッカー教室開催中です
※お気軽にお問い合わせください
お子様向けの
株式会社大成住宅 0120-52-1777
鶴ヶ島市富士見2-11-8

学校給食を
試食してみませんか?

まちづくり市民講座から学校給食センター
の見学と試食を申込みできます。

市ホームページよりお申込みください。

(市HP まちづくり市民講座)

問合せ先：学校給食センター 285-6596

