

令和7年度 3月 献立表 小学校

	月	火	水	木	金
こんだて	2 599kcal	3 600kcal	4 596kcal	5 546kcal	6 630kcal
	たきこみいなり 手巻きのり すまし汁 ほっけフライ ほうれん草のおひたし	札幌みそラーメン 青のりポテト フルーツミックス	わかめごはん キャベツのみそ汁 洋風たまごやき 塩じゃが	ミルクパン ホワイトシチュー 白花豆コロッケ ハムコーンサラダ	ごはん チンゲン菜スープ 油淋鶏 (ユーリンチー) 三色ナムル
	あか 油あげ, ひじき, のり, とうふ, わかめ, かつお, こんぶ, ほっけ, かつおぶし	ふたにく, なた, こんぶ, みそ, あおのり	わかめ, 油あげ, かつお, こんぶ, たまご, ベーコン, ふたにく	牛乳, とりにく, スキムミルク, 白花豆, ロースハム	ベーコン, とりにく
	き こめ, 砂糖, こま, 片栗粉, 油, 小麦粉, パン粉	ラーメン, 油, コーン, ラーメンスープの素, パター, じゃがいも	こめ, こま, 砂糖, 油, じゃがいも, しらす	ミルクパン, 油, パター, じゃがいも, 小麦粉, パン粉, 砂糖, コーン, こま油	こめ, コーン, 小麦粉, 片栗粉, 油, 砂糖, こま油, こま
	みどり にんじん, しいたけ, ねぎ, ほうれん草, はくさい	キャベツ, にんじん, ねぎ, みかん, もも, パナナ	キャベツ, ねぎ, しいたけ, たまねぎ, にんじん, グリンピース, まいたけ	たまねぎ, にんじん, ブロッコリー, キャベツ	チンゲンサイ, はくさい, ねぎ, ほうれん草, もやし, にんじん
	こんだて	9 617kcal	10 576kcal	11 558kcal	12 537kcal
ごはん 豚汁 白身魚のフライ キャベツの塩昆布和え	ジェノベーゼパスタ キャベツの コンソメスープ チキンナゲット ヨーグルト和え	ごはん 肉団子汁 さばの味噌煮 ほうれん草の磯和え	あげパン イタリアンスープ あさりのサラダ ベビーパン	ごはん 中華スープ チンジャオオロス 揚げぎょうざ	
あか ふたにく, とうふ, こんぶ, かつお, みそ, ほき	ベーコン, とりにく, ヨーグルト	とりにく, ふたにく, さば, みそ, のり	ベーコン, だいず, あさり	わかめ, とうふ, ふたにく, とりにく	
き こめ, 油, じゃがいも, こんぶ, かつお, 小麦粉, 片栗粉, こま油, こま	スパゲティ, オリーブオイル, コーン	こめ	コッパパン, 油, 砂糖, じゃがいも, コーン, マカロニ, 小麦粉, 片栗粉, こま油, こま	こめ, こま油, 片栗粉, 小麦粉, 油, 砂糖	
みどり たまねぎ, こぼろ, だいこん, にんじん, キャベツ, きゅうり	まいたけ, たまねぎ, ブロッコリー, パジャル, キャベツ, にんじん, みかん, もも, パナナ	はくさい, だいこん, にんじん, ねぎ, ほうれん草, もやし	たまねぎ, にんじん, きゅうり, キャベツ, パイン	ねぎ, もやし, たけのこ, ビーマン	
こんだて	16 563kcal	17 569kcal	18 633kcal	19	20 春分の日
ごはん キムチ鍋 いわしの生姜煮 ブロッコリーの おかか和え	スパゲティ ミートソース わかめサラダ オレンジ	ポークカレー (麦ごはん) 和風サラダ すだちゼリー	小学校 卒業式		小学生平均 エネルギー：586 kcal たんぱく質：23.7 g 脂質：19.0 g カルシウム：321 mg 食塩：2.1 g
あか ふたにく, とうふ, みそ, いわし, かつおぶし	ふたにく, だいず, わかめ, ふのり, のり	牛乳, ふたにく, じゃこ			
き こめ, 油, チゲスープの素, こま油	スパゲティ, オリーブオイル, 油, 小麦粉, コーン, 砂糖, こま油	こめ, むぎ, 油, パター, 小麦粉, じゃがいも, 砂糖, こま油, こま			
みどり はくさい, もやし, にんじん, たら, しいたけ, ブロッコリー, だいこん	たまねぎ, にんじん, しいたけ, トマト, キャベツ, だいこん, オレンジ	たまねぎ, にんじん, りんご, だいこん, きゅうり, すだちゼリー			
こんだて	23 566kcal	24 581kcal	25 633kcal	26 598kcal	厚沢部町食材 お米 じゃがいも きくらげ まいたけ
ごはん わかめスープ 鶏のからあげ チャプチェ	きつねうどん ちくわ磯辺夫ぶら フルーツ白玉	ビビンバ (麦ごはん) たまごスープ 大学芋	バーガーパン 照り焼きハンバーグ クラムチャウダー コールスローサラダ		
あか わかめ, とりにく, ふたにく	とりにく, わかめ, 油あげ, かつお, こんぶ, ちくわ, あおのり	ふたにく, たまご, とうふ	牛乳, とりにく, ふたにく, あさり, ベーコン, ロースハム		
き こめ, こま油, 片栗粉, 小麦粉, はるさめ, 油	うどん, 砂糖, 油, 白玉	こめ, むぎ, 油, 砂糖, こま油, こま, 片栗粉, さつまいも	コッパパン, 砂糖, 油, 小麦粉, パター, じゃがいも, コーン, ショックマヨネーズ		
みどり ねぎ, だいこん, たまねぎ, にんじん, ビーマン	まいたけ, ねぎ, みかん, パナナ	ほうれん草, もやし, にんじん, はくさい, ねぎ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり		

そつぎょう ご卒業おめでとうございます

ともだち せんせい/かたす きゅうしよく/じかん がっこうせい/かつ ともだち おも で ひと
 友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっ
 ていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思
 う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のこ
 とを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。



- ★牛乳は毎日つきます。
- ★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。
- ★白にちの横の数字は、エネルギー量です。
- ★塩分量はめん類の汁を残した量です。
- ★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。



厚沢部町
給食サイト
毎日更新中!

令和7年度 3月 アレルギー献立表 小学校

	月	火	水	木	金	
こんだて	2 662kcal	3 600kcal	4 626kcal	5 546kcal	6 630kcal	
	たきこみなり 手巻きのり すまし汁 豆乳コロッケ ほうれん草のおひたし	札幌みそラーメン 青のりポテト フルーツミックス	わかめごはん キャベツのみそ汁 豚肉ねぎソースがけ 塩じゃが	ミルクパン ホワイトシチュー 白花豆コロッケ ハムコーンサラダ	ごはん チンゲン菜スープ 油淋鶏 (ユーリンチー) 三色ナムル	
	あか	油あげ, ひじき, のり, とうふ, わかめ, かつお, こんぶ, ほうち, 豆乳, かつおぶし	ふたにく, なた, みそ, あおのり	わかめ, 油あげ, かつお, こんぶ, みそ, たまご, ペーコ, ふたにく	牛乳, とり, にく, スキムミルク, 白花豆, ロースハム	ベーコン, とり, にく
	き	こめ, 砂糖, こま, 片栗粉, 油, 小麦粉, パン粉, じゃがいも	ラーメン, 油, コーン, ラーメンスープの素, パター, じゃがいも	こめ, こま, 砂糖, 油, じゃがいも, しらす	ミルクパン, 油, パター, じゃがいも, 小麦粉, パン粉, 砂糖, コーン, こま油	こめ, コーン, 小麦粉, 片栗粉, 油, 砂糖, こま油, こま
	みどり	にんじん, しいたけ, ねぎ, ほうれん草, はくさい	キャベツ, にんじん, ねぎ, みかん, もも, パナ	キャベツ, ねぎ, しいたけ, たまねぎ, にんじん, グリンピース, まいたけ	たまねぎ, にんじん, ブロッコリー, キャベツ	チンゲンサイ, はくさい, ねぎ, ほうれん草, もやし, にんじん
こんだて	9 617kcal	10 576kcal	11 594kcal	12 537kcal	13 574kcal	
	ごはん 豚汁 揚げ春巻き キャベツの塩昆布和え	ジェノベーゼパスタ キャベツの コンソメスープ チキンナゲット ヨーグルト和え	ごはん 肉団子汁 とりのみそやき ほうれん草の磯和え	あげパン イタリアンスープ あさりのサラダ ベビーパイン	ごはん 中華スープ チンジャオロース 揚げぎょうざ	
	あか	ふたにく, とうふ, こんぶ, かつお, みそ, ほうち, ひじき	ベーコン, とり, にく, ヨーグルト	とり, にく, ふたにく, さば, みそ, のり	ベーコン, だいち, あさり	わかめ, とうふ, ふたにく, ふたにく, とり, にく, 小麦粉
	き	こめ, 油, じゃがいも, こんにやく, パン粉, 小麦粉, 片栗粉, こま油, こま	スパゲティ, オリーブオイル, コーン	こめ	コッパパン, 油, 砂糖, じゃがいも, コーン, マカロニ, 小麦粉, 片栗粉, こま油, こま	こめ, こま油, 片栗粉, 小麦粉, 油, 砂糖
	みどり	たまねぎ, こぼろ, だいこん, にんじん, キャベツ, きゅうり	まいたけ, たまねぎ, ブロッコリー, パジル, キャベツ, にんじん, みかん, もも, パナ	はくさい, だいこん, にんじん, ねぎ, ほうれん草, もやし	たまねぎ, にんじん, きゅうり, キャベツ, パイン	ねぎ, もやし, たけのこ, ビーマン
こんだて	16 609kcal	17 576kcal	18 633kcal	19	20 春分の日	
	ごはん キムチ鍋 豚の生姜焼き ブロッコリーの おかか和え	スパゲティ ミートソース わかめサラダ オレンジ	ポークカレー (麦ごはん) 和風サラダ すだちゼリー	小学校 卒業式		
	あか	ふたにく, とうふ, みそ, いわし, かつおぶし	ふたにく, だいち, わかめ, ふのり, のり	牛乳, ふたにく, じゃこ		
	き	こめ, 油, チゲスープの素, こま油	スパゲティ, オリーブオイル, 油, 小麦粉, コーン, 砂糖, こま油	こめ, むぎ, 油, パター, 小麦粉, じゃがいも, 砂糖, こま油, こま		
	みどり	はくさい, もやし, にんじん, たら, しいたけ, ブロッコリー, だいこん	たまねぎ, にんじん, しいたけ, トマト, キャベツ, だいこん, オレンジ	たまねぎ, にんじん, りんご, だいこん, きゅうり, すだちゼリー		
こんだて	23 566kcal	24 581kcal	25 580kcal	26 598kcal	厚沢部町食材 お米 じゃがいも きくらげ まいたけ	
	ごはん わかめスープ 鶏のからあげ チャブチェ	きつねうどん ちくわ磯辺夫ぶら フルーツ白玉	ビビンバ (麦ごはん) 豆腐スープ 大学芋	バーガーパン 照り焼きハンバーグ クラムチャウダー コールスローサラダ		
	あか	わかめ, とり, にく, ふたにく	とり, にく, わかめ, 油あげ, かつお, こんぶ, ちくわ, あおのり	ふたにく, たまご, とうふ		牛乳, とり, にく, ふたにく, あさり, ベーコン, ロースハム
	き	こめ, こま油, 片栗粉, 小麦粉, はるさめ, 油	うどん, 砂糖, 油, 白玉	こめ, むぎ, 油, 砂糖, こま油, こま, 片栗粉, さつまいも		コッパパン, 砂糖, 油, 小麦粉, パター, じゃがいも, コーン, ソック, マヨネーズ
	みどり	ねぎ, だいこん, たまねぎ, にんじん, ビーマン	まいたけ, ねぎ, みかん, パナ	ほうれん草, もやし, にんじん, はくさい, ねぎ		たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり

そつぎょう ご卒業おめでとうございます

ともだち せんせい/かたす きゅうしよく/じかん かつこうせい/かつ 友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。



- ★牛乳は毎日つきます。
- ★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。
- ★白にちの横の数字は、エネルギー量です。
- ★塩分量はめん類の汁を残した量です。
- ★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。



厚沢部町
給食サイト
毎日更新中!

令和7年度 3月 献立表 中学校

	月	火	水	木	金	
こんだて	2 760kcal たきこみなり 手巻きのり すまし汁 ほっけフライ ほうれん草のおひたし	3 776kcal 札幌みそラーメン 青のりポテト フルーツミックス	4 782kcal わかめごはん キャベツのみそ汁 洋風たまごやき 塩じゃが	5 717kcal ミルクパン ホワイトシチュー 白花豆コロッケ ハムコーンサラダ	6 805kcal ごはん チンゲン菜スープ 油淋鶏(ユーリンチー) 三色ナムル	
	あか	油あげ、ひじき、のり、とうふ、わかめ、かつお、こんぶ、ほっけ、かつおぶし	ぶたにく、なるど、みそ、あおのり	わかめ、油あげ、かつお、こんぶ、みそ、たまご、ベーコン、ぶたにく	牛乳、とりにく、スキムミルク、白花豆、ロースハム	
	き	こめ、砂糖、こま、片栗粉、油、小麦粉、パン粉	ラーメン、油、コーン、ラーメンスープの素、バター、じゃがいも	こめ、ごま、砂糖、油、じゃがいも、しらたき	ミルクパン、油、バター、じゃがいも、小麦粉、パン粉、砂糖、コーン、ごま油	こめ、コーン、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、ごま油、ごま
	みどり	にんじん、しいたけ、ねぎ、ほうれん草、ほくさい	キャベツ、にんじん、ねぎ、みかん、もも、バナナ	キャベツ、ねぎ、しいたけ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、まいたけ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ	チンゲンサイ、ほくさい、ねぎ、ほうれん草、もやし、にんじん
	こんだて	9 815kcal ごはん 豚汁 白身魚のフライ キャベツの塩昆布和え	10 762kcal ジェノベーゼパスタ キャベツの コンソメスープ チキンナゲット ヨーグルト和え	11 690kcal ごはん 肉団子汁 さばの味噌煮 ほうれん草の磯和え	12 707kcal あげパン イタリアンスープ あさりのサラダ すだちゼリー	中学校 卒業式
あか	ぶたにく、とうふ、こんぶ、かつお、みそ、ほき	ベーコン、とりにく、ヨーグルト	とりにく、ぶたにく、さば、みそ、のり	ベーコン、だいた、あさり		
き	こめ、油、じゃがいも、こんにやく、パン粉、小麦粉、片栗粉、ごま油、こま	スパゲティ、オリーブオイル、コーン	こめ	コッパン、油、砂糖、じゃがいも、コーン、マカロニ、小麦粉、片栗粉、ごま油、こま		
みどり	たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、キャベツ、きゅうり	まいたけ、たまねぎ、ブロッコリー、パプリカ、キャベツ、にんじん、みかん、もも、バナナ	ほくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、ほうれん草、もやし	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、すだちゼリー		
こんだて	16 706kcal ごはん キムチ鍋 いわしの生姜煮 ブロッコリーの おかか和え	17 729kcal スパゲティ ミートソース わかめサラダ オレンジ	18 794kcal ポークカレー (麦ごはん) 和風サラダ ベビーパン	19 753kcal ごはん けんちん汁 照り焼きチキン ひじきの炒め煮	中学生平均 エネルギー：758 kcal たんぱく質：29.8 g 脂質：23.9 g カルシウム：379 mg 食塩：2.8 g	
あか	ぶたにく、とうふ、みそ、いわし、かつおぶし	ぶたにく、だいた、わかめ、ふのり、のり	牛乳、ぶたにく、じゃこ	とりにく、とうふ、こんぶ、かつお、ひじき、だいた、油あげ		
き	こめ、油、チゲスープの素、ごま油	スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、コーン、砂糖、ごま油	こめ、むぎ、油、バター、小麦粉、じゃがいも、砂糖、ごま油、こま	こめ、こんにやく、じゃがいも、ごま油、しらたき、砂糖、油		
みどり	ほくさい、もやし、にんじん、にら、しいたけ、ブロッコリー、だいこん	たまねぎ、にんじん、しいたけ、トマト、キャベツ、だいこん、オレンジ	たまねぎ、にんじん、りんご、だいこん、きゅうり、ベビーパン	にんじん、だいこん、ごぼう、しいたけ、れんこん、ねぎ		
こんだて	23 753kcal ごはん わかめスープ 鶏のからあげ チャプチェ	24 718kcal きつねうどん ちくわ磯辺天ぷら フルーツ白玉	25 846kcal ビビンバ (麦ごはん) たまごスープ 大学芋	26 789kcal バーガーパン 照り焼きハンバーグ クラムチャウダー コールスローサラダ スライスチーズ		厚沢部町食材 お米 じゃがいも きくらげ まいたけ
あか	わかめ、とりにく、ぶたにく	とりにく、わかめ、油あげ、かつお、こんぶ、ちくわ、あおのり	ぶたにく、たまご、とうふ	牛乳、とりにく、ぶたにく、あさり、ベーコン、ロースハム、スライスチーズ		
き	こめ、ごま油、片栗粉、小麦粉、はるさめ、油	うどん、砂糖、油、白玉	こめ、むぎ、油、砂糖、ごま油、こま、片栗粉、さつまいも	コッパン、砂糖、油、小麦粉、バター、じゃがいも、コーン、ノンエッグマヨネーズ		
みどり	ねぎ、だいこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン	まいたけ、ねぎ、みかん、バナナ	ほうれん草、もやし、にんじん、ほくさい、ねぎ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり		

そつぎょう ご卒業おめでとうございます

ともだち せんせい が たす きゅうしよく じかん がっこうせいいかつ おも で ひと
 友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっ
 ていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思
 う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のこ
 とを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。



- ★牛乳は毎日つきます。
- ★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。
- ★日にちの横の数字は、エネルギー量です。
- ★塩分量はめん類の汁を残した量です。
- ★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。



厚沢部町
給食サイト
毎日更新中!