

A 令和7年3月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ> 振り返りメニュー

実施日	日 曜	献立名	食 品 名						栄 養 量			
			血液や筋肉、骨格になるもの		からだの調子をととのえるもの		働く力や体温になるもの		その他	1食分 (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3月		三重豚丼	豚肉		さやいんげん	たまねぎ	米 麦 さとう	油	酒 みりん しょうゆ	809	37.4	371
		牛乳		牛乳								
		豆腐の田楽みそ	豆腐 みそ				さとう 片栗粉	ごま	みりん			
		白菜炊き	(削節) 鶏肉 ちくわ		にんじん 小松菜	しめじ 白菜	さとう		みりん しょうゆ			
4火		あなごちらし丼	あなご 油あげ		にんじん	たけのこ まいたけ しょうが	米 麦 さとう こんにゃく	ごま	酢 酒 みりん しょうゆ	766	27.2	370
		牛乳		牛乳								
		春巻	大豆粉		にんじん 青ねぎ	キャベツ たまねぎ	小麦粉 春雨	ごま油				
		具だくさんすまし汁	(削節) 油あげ 豆腐		小松菜	大根 白菜	玄米団子		みりん しょうゆ 塩			
5水		ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			752	33.5	559
		ハンバーグオニオンソース	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ しょうが	さとう 片栗粉		みりん しょうゆ 酢			
		粉ふきいも			パセリ		じゃがいも		塩			
		野菜スープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
7金		チキンカレーライス	鶏肉		にんじん	たまねぎ	米 麦 じゃがいも	油 カレールウ	ワイン コンソメ こしょう ソース 塩	798	29.7	366
		牛乳		牛乳								
		焼きソーセージ	ソーセージ									
		チーズサラダ	ツナ	チーズ	小松菜	キャベツ	さとう	ごま	ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢			
10月		かみかみ鶏そぼろ丼	鶏肉		さやいんげん	しょうが たまねぎ れんこん	米 麦 さとう こんにゃく	油	酒 みりん しょうゆ	723	30.5	391
		牛乳		牛乳								
		おかかあえ	かつお節		小松菜	白菜	さとう		しょうゆ			
		切干大根のみそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		にんじん 青ねぎ	切干大根	里いも					
11火		米飯 牛乳		牛乳			米 麦			768	24.9	371
		枝豆コロッケ	大豆粉			枝豆	小麦粉 パン粉 じゃがいも	油				
		ごまあえ			ほうれん草	キャベツ 大豆もやし	さとう	ごま	しょうゆ			
		みそ煮込みおでん	(削節) 厚あげ みそ うずら卵		にんじん	大根	こんにゃく 里いも さとう		みりん			
12水		黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			836	37.4	387
		豚肉のソース炒め	豚肉			にんにく しょうが たまねぎ	片栗粉	油	酒 とんてきソース ソース			
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	大根 キャベツ	マカロニ		コンソメ 鶏がらスープ こしょう ケチャップ 塩			
		手作りかぼちゃ蒸しパン			かぼちゃ		米粉 さとう	油				
13木		米飯 牛乳		牛乳			米 麦			788	26.8	378
		八宝菜	豚肉 いか うずら卵		にんじん 青ねぎ	しょうが たまねぎ たけのこ 白菜	片栗粉	油	酒 オイスターソース みりん しょうゆ こしょう 塩			
		ギョーザ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉					
		さつまいもの中華あえ					さつまいも	ドレッシング ごま油	鶏がらスープ しょうゆ			
14金		米飯 牛乳		牛乳			米 麦			735	28.6	419
		ほっけフライ	ほっけ				小麦粉 パン粉	油				
		ナムル			にんじん チンゲン菜	キャベツ		ドレッシング				
		キムチチゲ	豚肉 鶏肉 焼豆腐 みそ		にら	たまねぎ 白菜 キムチ もやし 白ねぎ	片栗粉		鶏がらスープ 酒 みりん 塩			
17月		米飯 牛乳		牛乳			米 麦			767	30.4	366
		ぶりの照り焼き	ぶり				米粉 片栗粉 さとう	油	酒 みりん しょうゆ			
		ゆかりあえ			小松菜 しそ	白菜			塩			
		のっぺい汁	(削節) 油あげ 豆腐		にんじん 青ねぎ	れんこん	里いも 片栗粉		しょうゆ みりん 塩			
18火		米飯 牛乳		牛乳			米 麦			778	36.5	363
		ホイコーロウ	豚肉 みそ テンメンジャン		にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	片栗粉	油	トウバンジャン 酒 鶏がらスープ しょうゆ			
		中華風たまごスープ	ベーコン 卵 高野豆腐		チンゲン菜	大根	片栗粉	ごま油	鶏がらスープ コンソメ こしょう 塩			
		いちごゼリー				いちご	さとう					
19水		小型米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			754	31.4	414
		トマトスパゲッティ	ベーコン ソーセージ		にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ エリンギ	さとう スパゲッティ	油	ワイン トマトソース ソース ケチャップ こしょう 塩			
		肉団子の甘酢あん	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ	さとう 片栗粉		みりん しょうゆ 酢			
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		パイナップル もも みかん	さとう					
21金		米飯 牛乳		牛乳			米 麦			729	25.7	440
		骨こつかきあげ	魚すり身 かんばち	ひじき		たまねぎ ごぼう 枝豆	さつまいも 米粉	油	塩			
		即席漬				白菜			浅漬けの素			
		豚汁	(削節) 豚肉 みそ		にんじん 青ねぎ	大根 れんこん						

※ 食品名は、主な材料のみあげてありますので、食物アレルギー等で加工食品の成分表などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。