

A 令和7年3月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ> ふりかえりメニュー

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群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)		
3月		みえぶたどん	ぶたにく		さやいんげん	たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ	809	37.4	371	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
		とうふのでんがくみそ	とうふ みそ					さとう かたくりこ	ごま				みりん
		はくさいだき	(けずりぶし) とりにく ちくわ		にんじん こまつな	しめじ はくさい	さとう						みりん しょうゆ
4火		あなごちらしどんぶり	あなご あぶらあげ		にんじん	たけのこ まいたけ しょうが	こめ むぎ さとう こんにゃく	ごま	す さけ みりん しょうゆ	766	27.2	370	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
		はるまき	だいずこ		にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ	こむぎこ はるさめ	ごまあぶら					
		ぐだくさんすましじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ		こまつな	だいこん はくさい	げんまいだんご						みりん しょうゆ しお
5水		ミルクパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ミルクパン			752	33.5	559	
		ハンバーグオニオンソース	だいずこ ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが	さとう かたくりこ		みりん しょうゆ す				
		こふきいも			パセリ		じゃがいも		しお				
		やさいスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ			コンソメ とりがらスープ こしょう しお				
7金		チキンカレーライス	とりにく		にんじん	たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ	ワイン コンソメ こしょう ソース しお	798	29.7	366	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
		やきソーセージ	ソーセージ										
		チーズサラダ	ツナ	チーズ	こまつな	キャベツ	さとう	ごま	ノンオイルドレッシング しょうゆ す				
10月		かみかみとりそぼろどんぶり	とりにく		さやいんげん	しょうが たまねぎ れんこん	こめ むぎ さとう こんにゃく	あぶら	さけ みりん しょうゆ	723	30.5	391	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
		おかかあえ	かつおぶし		こまつな	はくさい	さとう		しょうゆ				
		きりぼしだいこんのみそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		にんじん あおねぎ	きりぼしだいこん	さといも						
11火		べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			768	24.9	371	
		えだまめコロツケ	だいずこ			えだまめ	こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら					
		ごまあえ			ほうれんそう	キャベツ だいずもやし	さとう	ごま	しょうゆ				
		みそにこみおでん	(けずりぶし) あつあげ みそ うずらたまご		にんじん	だいこん	こんにゃく さといも さとう		みりん				
12水		こくとうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こくとうパン			836	37.4	387	
		ぶたにくのソースいため	ぶたにく			にんにく しょうが たまねぎ	かたくりこ	あぶら	さけ 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	だいこん キャベツ	マカロニ		コンソメ とりがらスープ こしょう ケチャップ しお				
		てづくりかぼちゃむしパン			かぼちゃ		こめこ さとう	あぶら					
13木		べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			788	26.8	378	
		はっぼうさい	ぶたにく いか うずらたまご		にんじん あおねぎ	しょうが たまねぎ たけのこ はくさい	かたくりこ	あぶら	さけ オイスターソース みりん しょうゆ こしょう しお				
		ギョーザ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ						
		さつまいものちゅうかあえ					さつまいも	ドレッシング ごまあぶら	とりがらスープ しょうゆ				
14金		べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			735	28.6	419	
		ほっけフライ	ほっけ				こむぎこ パンこ	あぶら					
		ナムル			にんじん チンゲンさい	キャベツ		ドレッシング					
		キムチチゲ	ぶたにく とりにく やきどうふ みそ		にら	たまねぎ はくさい キムチ もやし しろねぎ	かたくりこ		とりがらスープ さけ みりん しお				
17月		べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			767	30.4	366	
		ぶりのてりやき	ぶり				こめこ かたくりこ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ				
		ゆかりあえ			こまつな しそ	はくさい			しお				
		のっぺいじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ		にんじん あおねぎ	れんこん	さといも かたくりこ		しょうゆ みりん しお				
18火		べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			778	36.5	363	
		ホイコーロウ	ぶたにく 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	かたくりこ	あぶら	トウバンジャン さけ とりがらスープ しょうゆ				
		ちゅうかふうたまごスープ	ベーコン たまご こうやどうふ		チンゲンさい	だいこん	かたくりこ	ごまあぶら	とりがらスープ コンソメ こしょう しお				
		いちごゼリー				いちご	さとう						
19水		こがたこめパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			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	あぶら	ワイン トマトソース ソース ケチャップ こしょう しお				
		にくだんごのあまずあん	だいずこ ぶたにく とりにく			たまねぎ	さとう かたくりこ		みりん しょうゆ す				
		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		べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			729	25.7	440	
		こつこつかきあげ	さかなすりみ かんばち	ひじき		たまねぎ ごぼう えだまめ	さつまいも こめこ	あぶら	しお				
		そくせきづけ				はくさい			あさづけのもと				
		ぶたじる	(けずりぶし) ぶたにく みそ		にんじん あおねぎ	だいこん 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。