

令和7年度



3月 献立表



日 (曜)	牛乳	主食 ごはん はん・めん	献立名	食品名						栄養価 (21歳未満) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 %
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品 (みどり)		
				たんすいかぶつ が多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミン が多い	
2 (月)		ごはん	たへキリンハヤシ 花野菜サラダ ヨーグルト	ごはん じゃが芋	油 ハヤシルウ フレンチドレッシング	ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ しめじ ゆめぎ カリフラワー	776 23.6 22.4
3 (火)		ごはん	あじフライ 昆布和え 関東だき	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	あじフライ がんもどき	牛乳 昆布	小松菜 人参 いんげん	キャベツ	774 28.4 22.8
4 (水)		ごはん	いわしの土佐煮 甘酢和え ごま豆腐鍋	ごはん 砂糖	ごま	いわしの土佐煮 豚肉 焼き豆腐 豆乳	牛乳	水菜 人参	かぶ 白菜 ねぎ えのきたけ	757 32.3 25.8
5 (木)		コッペバ ン	鶏肉の塩こうじ揚げ そえ野菜 ひよこ豆のスープ バナナ	コッペパン でん粉	油	鶏肉 ワインナー ひよこ豆	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜 とうもろこし バナナ	802 34.6 31.2
6 (金)		ごはん	鯖の西京焼き チンゲンサイソテー 厚揚げの錦とじ	ごはん こんにゃく 砂糖	油	鯖の西京焼き 厚揚げ 卵	牛乳	チンゲンサイ 人参	もやし 玉ねぎ	837 41.7 30.5
9 (月)		ごはん	和風ハンバーグ アスパラのごまだれ 米粉シチュー 清見オレンジ	ごはん 砂糖 じゃが芋 米粉	ごま	ハンバーグ ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	グリーンアスパラガス 人参	キャベツ 玉ねぎ 清見オレンジ	890 33.1 23.6
10 (火)		ごはん	にしんの生姜味 ハンサンスー 豆腐の野菜あんかけ	ごはん 春雨 砂糖 でん粉	ごま油 油	にしんの生姜味 豚肉 豆腐	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 生姜 玉ねぎ 白菜 干しいだけ もやし えのきたけ	821 33.3 25.7
11 (水)		ごはん	ふくらぎのカレー揚げ おひたし 五目汁	ごはん でん粉	油	ふくらぎ 厚揚げ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ 人参	もやし 大根 しめじ	834 32.2 31.6
12 (木)	卒業式									
13 (金)		ごはん	ししゃもフライ いり大豆和え じゃがいものそぼろ煮	ごはん 砂糖 じゃが芋 でん粉	油	大豆 鶏肉	牛乳 ししゃもフライ	小松菜 人参	白菜 玉ねぎ	787 28.2 23.8
16 (月)		ごはん	さばの銀紙焼き ごま和え じゃがいもと鶏肉のうま煮	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごま油	さばの銀紙焼き 鶏肉	牛乳	小松菜 人参 いんげん	キャベツ 大根	807 35.7 23.1
17 (火)		ごはん	ホキと大豆のマリアナソースからめ ゆでブロッコリー 豆腐ともずくのスープ	ごはん でん粉 砂糖	油 ごま油	ホキ 大豆 木綿豆腐	牛乳 もずく	ブロッコリー 人参	生姜 にんにく もやし ねぎ	746 30.6 23.9
18 (水)		ごはん	豚肉のジャンロー ポテトサラダ 高野豆腐のみそ汁	ごはん 砂糖 じゃが芋	マヨネーズ	豚肉 高野豆腐	牛乳	人参 小松菜	生姜 玉ねぎ きゅうり とうもろこし 大根 えのきたけ	798 30.0 29.3
19 (木)		ごはん	千草焼き 大根サラダ 韓国風すき焼き	ごはん 砂糖 こんにゃく	ごま油 油	千草焼き 豚肉 焼き豆腐	牛乳	人参	大根 きゅうり にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 ねぎ えのきたけ	799 32.8 27.6
20 (金)	春分の日									
23 (月)		ごはん	春巻き 香味和え 八宝菜 味付け小魚	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	春巻き 豚肉	牛乳 味付け小魚	チンゲンサイ 人参 ピーマン	もやし ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ 筍 干しいだけ 白菜	864 30.2 29.5
24 (火)	修了式									

※ 学校給食は心と体の成長を願い、学校教育の一環として実施されています。

※ 学校の行事、食材の入荷の都合等で献立を変更したり、給食を止めたりする場合がありますのでご了承ください。