

令和7年度

3月 学校給食予定献立表

スクールミールにひとさ

日	主食	牛乳	 	食品名			栄養価	
				おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	I類糖たんぱく質脂質	kcalg
				炭水化物が多い脂肪が多い	たんぱく質が多い無機質が多い	カロテンが多いその他のビタミンが多い		
			主菜・副菜・デザート				小学校	中学校
3月	菜の花ちらし寿司	○	 三色辛子あえ 手まり麴のすまし汁 ひなあられ ひなまつり献立	油揚げ, しらす干し, たまご, 牛乳, わかめ, にぼし	米, 上白糖, 油, 焼きふ(観世ふ), オリーブ油	にんじん, 干し椎茸, たけのこ, ごぼう, なばな, しょうが, ゆず, こまつな, もやし, きゅうり, えのきたけ, ねぎ	598	747
4火	ごはん	○	シイラの味噌ピーナッツかけ キャベツの土佐ゆず香あえ なばなのスープ	牛乳, しいら, みそ, かつお節, ベーコン	米, かたくり粉, 油, 三温糖, らっかせい	キャベツ, きゅうり, にんじん, ゆず, なばな, 玉ねぎ, 干し椎茸	555	694
5水	ミートソーススパゲッティ	○	ポパイサラダ どんぐりハウスのパン	牛ミンチ, ぶたミンチ, 牛乳, ハム	マカロニ・スパゲッティ, 調合油, 三温糖, 油, ロールパン	玉ねぎ, にんじん, グリンピース, 干し椎茸, ほうれんそう, キャベツ	580	725
6木	ごはん	○	麻婆豆腐 パリパリサラダ ゆずゼリー	牛乳, とうふ, とりミンチ, みそ, ハム, 寒天	米, 大豆油, 上白糖, かたくり粉, ぎょうざの皮, 油, はちみつ	しょうが, ねぎ, 干し椎茸, たけのこ, レタス, キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン, ゆず	594	743
7金	ごはん	○	ぶりの照り焼き キャベツのおかかあえ きのこのみそ汁	牛乳, ぶり, かつお節, みそ, にぼし	米, 三温糖, かたくり粉, こんにゃく	キャベツ, ほうれんそう, にんじん, えのきたけ, しめじ, まいたけ, こまつな, ねぎ	608	760
10月	しらす丼	○	菜の花あえ みそ汁	しらす(釜揚げ), 牛乳, たまご, とうふ, わかめ, にぼし, みそ	米, 油, 三温糖	ゆず, こまつな, キャベツ, にんじん, なばな, 玉ねぎ, ねぎ	511	639
11火	麦ごはん	○	豚肉のからあげ薬味ソースかけ 豚汁 黒糖かん	牛乳, ぶた肉, ぶた肉, とうふ, みそ, にぼし, 寒天	米, 麦, かたくり粉, 油, 三温糖, じゃがいも, 黒砂糖	しょうが, キャベツ, 青ピーマン, とうがらし, ねぎ, にんにく, にんじん, ごぼう, だいこん	750	938
12水	チキンカレー	○	元気サラダ カルピスかん	とり肉, 脱脂粉乳, 牛乳, ハム, 刻み昆布, かつお節, 乳酸菌飲料, 寒天	米, じゃがいも, 三温糖, 油, 上白糖	にんじん, 玉ねぎ, グリンピース, きゅうり, キャベツ, ミニトマト, コーン	683	854
13木	麦ごはん	○	若鶏のホイル焼き ポテトサラダ わかめスープ	牛乳, とり肉, みそ, たまご, 生わかめ, とうふ	米, 麦, バター, 三温糖, じゃがいも, マヨネーズ, かたくり粉	玉ねぎ, コーン, 干し椎茸, ほうれんそう, にんじん, きゅうり, キャベツ, ★りんご	614	768
14金	ごはん	○	春巻き 小松菜サラダ 四国ゼリー	牛乳, ぶたミンチ, ツナ	米, はるさめ, ごま油, かたくり粉, ぎょうざの皮, 油, 三温糖, 薄力粉	たけのこ, 干し椎茸, にら, こまつな, キャベツ, きゅうり	739	924
17月	ひじきごはん	○	和風マセドアンサラダ むらくもスープ ぶちたいやき	とり肉, 干ひじき(アヲシ釜、乾), 油揚げ, 牛乳, はんぺん, チーズ, わかめ, たまご, かにかま, こんぶ, かつお節	米, 油, 上白糖, かたくり粉	にんじん, たけのこ, さやいんげん, 干し椎茸, きゅうり, トマト, レタス, ゆず, 玉ねぎ, えのきたけ	490	613
18火	ごはん	○	手作りコロッケ ツナサラダ	牛乳, ぶたミンチ, ツナ	米, 油, 三温糖, じゃがいも, 中力粉, パン粉, マヨネーズ	玉ねぎ, にんじん, きゅうり, キャベツ	673	841
19水	しょうゆラーメン	○	ニラまんじゅう もやしの中華サラダ 豆乳フリン	焼き豚, 牛乳, ぶた肉	中華めん(ゆで), ごま油, 三温糖, 油	玉ねぎ, にんじん, もやし, ねぎ, きゅうり, しょうが	478	598
21金	ビビンバ	○	いかと糸寒天の酢の物 鉄人スープ	ぶたミンチ, みそ, たまご, 牛乳, いか, 寒天, ベーコン	米, 三温糖, ごま油, ごま, じゃがいも	しょうが, ほうれんそう, もやし, にんじん, きゅうり, キャベツ, 玉ねぎ, 干し椎茸, さやいんげん	604	755

※ 都合により、献立・材料が変更になる場合があります。ご了承下さい。