



令和7年 3月 献立表



日	曜	献立名	主な材料とその働き						小学校	中学校
			【赤】主に体をつくる		【緑】主に体の調子を整える		【黄】主にエネルギーのもとになる		エネルギーたんばく質脂質	
			1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実		
3	月	＊ ひなまつり献立 ＊								
		酢めし 牛乳		牛乳			ごはん 砂糖		674 kcal	800 kcal
		ちらし寿司(具)	鶏肉 油揚げ ちくわ		にんじん	れんこん 枝豆 しいたけ	砂糖	ごま	24.5 g	28.5 g
		すまし汁	豆腐 かまぼこ		ほうれん草	たまねぎ 大根 えのきたけ			14.4 g	16.0 g
4	火	いがまんじゅう					小豆 米粉 砂糖 もち米	油		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		653 kcal	802 kcal
		いかフライのレモン煮	いか			レモン果汁	パン粉 小麦粉 砂糖	油	25.5 g	29.9 g
		ゆかりあえ				キャベツ 切干し大根			21.9 g	25.3 g
5	水	★豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん	大根 ごぼう しめじ	さといも			
		＊ 卒業お祝い献立 ＊								
		★キムチごはん 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	白菜キムチ 切干し大根 にんにく	ごはん	ごま 油	631 kcal	759 kcal
		わかめスープ	鶏肉 生揚げ	わかめ	にんじん	キャベツ もやし		ごま油	24.7 g	29.5 g
6	木	★米粉のいちごクレープ	豆乳 大豆粉			いちご いちご果汁 レモン果汁	砂糖 米粉 水あめ	油	20.9 g	23.4 g
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		659 kcal	卒業式
		じゃがいもと鶏肉の揚げ煮	鶏肉 大豆		にんじん さやいんげん		じゃがいも 片栗粉 砂糖	油	30.4 g	
		白みそ汁	生揚げ みそ		にんじん 小松菜	大根 白菜 えのきたけ			19.8 g	
7	金	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん		663 kcal	663 kcal
		ミートソース	ぎゅうにく ふたにく だいず	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ にんにく	かたくりこ		29.0 g	29.0 g
		グリーンサラダ			ほうれんそう	キャベツ きゅうり だいこん コーン		イタリアン ドレッシング	19.5 g	19.5 g
10	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		618 kcal	756 kcal
		さばの八丁みそ煮	さば みそ				砂糖		28.0 g	32.8 g
		きんぴらごぼう	鶏肉		にんじん	ごぼう 枝豆	砂糖	ごま 油	20.0 g	22.6 g
		沢煮わん	豚肉 生揚げ		にんじん 小松菜	大根 しいたけ	じゃがいも			
11	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		621 kcal	794 kcal
		揚げしゅうまい (小)2コ(中)3コ	豚肉			たまねぎ しょうが	パン粉 片栗粉 小麦粉 砂糖	油	24.9 g	30.8 g
		ナムル			ほうれん草 にんじん	切干し大根		ごま ごま油	19.6 g	24.6 g
		コーン卵スープ	鶏肉 豆腐 卵		小松菜	たまねぎ えのきたけ コーン	片栗粉			
12	水	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		663 kcal	814 kcal
		フライドチキン	鶏肉				片栗粉 米粉	油	30.4 g	36.4 g
		コールスローサラダ				キャベツ きゅうり 切干し大根 コーン		コールスロードレッシング	24.6 g	28.6 g
		ABCスープ	ウインナー		にんじん 小松菜	たまねぎ	じゃがいも マカロニ	オリーブ油		
13	木	＊ 地産地消の日(にんじん) ＊								
		にんじんごはん 牛乳	まぐろ油漬	牛乳	にんじん	コーン	ごはん	ごま	671 kcal	881 kcal
		肉団子 (小)2コ(中)3コ	鶏肉 豚肉 牛肉			たまねぎ りんご果汁	砂糖	油 ラード	26.0 g	33.9 g
		たまねぎのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		葉ねぎ	大根 たまねぎ えのきたけ			24.4 g	31.2 g
14	金	五目あんかけうどん	豚肉 生揚げ		にんじん 小松菜	大根 白菜 白ねぎ しいたけ しょうが	うどん 片栗粉		609 kcal	701 kcal
		牛乳		牛乳					22.6 g	27.3 g
		米粉の抹茶蒸しパン	豆乳		抹茶		米粉 砂糖 小豆	油	14.2 g	16.6 g
17	月	しんしろ茶めし 牛乳		牛乳			ごはん		565 kcal	703 kcal
		にしんの塩焼き	にしん						25.7 g	31.2 g
		ブロッコリーのおかかあえ	かつお節		ブロッコリー		砂糖		16.2 g	18.7 g
		さつま汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しょうが	さつまいも			
18	火	ハヤシライス	豚肉 大豆		にんじん 小松菜 トマト	たまねぎ	ごはん じゃがいも ハヤシルウ	油	651 kcal	805 kcal
		牛乳		牛乳					21.3 g	25.6 g
		フルーツよせ	豆乳			黄桃 みかん ナタデココ	砂糖		19.1 g	22.0 g
19	水	ハンバーガー 牛乳	鶏肉 豚肉	牛乳	トマト	たまねぎ にんにく しょうが	パン 砂糖	ラード	卒業式	771 kcal
		添え野菜				キャベツ 切干し大根				35.4 g
		野菜スープ	鶏肉		にんじん ほうれん草	大根 たまねぎ 枝豆	じゃがいも			26.3 g
		スライスチーズ		チーズ						
21	金	みそラーメン	豚肉 みそ		にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ コーン	ラーメン	ごま油 油	618 kcal	727 kcal
		牛乳		牛乳					21.5 g	24.9 g
		杏仁豆腐		練乳		バイン ナタデココ	水あめ 砂糖		19.3 g	22.0 g

○調味料等記載のないものもあります ○都合により献立が変更になることがあります

★は、中学3年生からのリクエスト給食です