

# 令和7年 3月 学校給食献立表 美馬市学校給食センター

日	曜	材 料 名						栄 養 価 (中学生)						
		主食 つけるもの	牛 乳	おかず・デザート	主に体の組織をつくる (赤)		主に体の調子を整える (緑)		主にエネルギーになる (黄)		エネ ル ギー kcal	たん ぱ く 質 g	脂質 g	食塩g
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3	月	ごはん	牛乳	はんぺんのフライ ポイルキャベツ 押し麦汁 ひなあられ	はんぺん とり肉 豆腐 ちくわ 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ もやし しいたけ	米 小麦粉 パン粉 おおむぎ ひなあられ	油	774	29.2	19.5	2.8
4	火	ごはん お魚ふりかけ	牛乳	マーボー豆腐 焼きぎょうざ	豚ひき肉 大豆 豆腐 みそ ぎょうざ	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ エリンギ	米 さとう でんぶん	油 ごま油	888	35.3	30.9	2.9
5	水	食パン	牛乳	ビーフシチュー マカロニサラダ	牛肉 チキンハム	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ 枝豆 キャベツ きゅうり コーン	食パン さとう じゃがいも マカロニ	油 マヨネーズ	792	30.3	37.5	3.8
6	木	赤飯	牛乳	いわしかぼすレモン煮 白菜のおひたし 菜の花のすまし汁 お祝いクレープ	小豆 いわしかぼすレモン煮 豆腐	牛乳	にんじん なばな	白菜 もやし えのきたけ 大根	米 もち米 クレープ		770	27.9	20.6	3.4
7	金	(ごはん)	牛乳	親子どんぶり シャッキリごま和え	とり肉 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ しめじ れんこん もやし	米 さとう	ごま	707	29.6	19.2	2.8
10	月	ごはん ひじきのり	牛乳	厚揚げの中華煮 切り干し大根のナムル	厚揚げ 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草 ねぎ	にんにくしょうが たまねぎ たけのこ しめじ グリンピース 切干大根	米 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	742	28.4	19.5	2.6
11	火	青菜と卵の ごはん	牛乳	鶏とこんにゃくのみそ煮 わかめの酢の物 すだちゼリー	いり玉子 とり肉 厚揚げ みそ ちりめん	牛乳	青菜 にんじん さやいんげん	たけのこ しょうが きゅうり ゆず	米 こんにゃく じゃがいも さとう すだちゼリー	油	811	30.7	22.0	3.9
12	水	減量食パン	牛乳	スパゲッティナポリタン あじカツ ゆでやさい	ベーコン チキンハム あじカツ	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ なす エリンギ キャベツ	食パン スパゲッティ	油 ドレッシング	793	31.5	31.0	3.6
13	木	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが炒め ショーロンポー	豚肉 みそ ショーロンポー	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ もやし キャベツ しょうが	米 さとう	油	773	32.1	23.7	1.7
14	金	ごはん	牛乳	鶏肉のさっぱり煮 ツナとひじきの炒め物 かき玉汁	とり肉 まぐろ 卵 ひじき	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	しょうが にんにく しいたけ たまねぎ えのきたけ	米 さとう こんにゃく さといも でんぶん	油	786	32.8	24.7	3.7
17	月	ごはん	牛乳	さばの塩焼き ほうれん草のごまドレ和え ふし麺汁	さば いり玉子 ちくわ 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 さとう ふしめん	油 ごま ドレッシング	770	33.0	24.2	2.9
18	火	(ごはん)	牛乳	バターチキンカレー ハムサラダ	とり肉 チキンハム	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	にんにく たまねぎ グリンピース コーン きゅうり キャベツ	米 じゃがいも	油 バター ドレッシング	821	29.3	26.9	3.1
19	水	食パン 大豆チョコペースト	牛乳	焼きビーフン 豆豆サラダ	豚肉 大豆 いんげん豆 チキンハム	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ キャベツ もやし きゅうり 枝豆 コーン	食パン ビーフン	油 ごま油 ドレッシング 大豆チョコペ ースト	763	31.9	30.2	3.7
21	金	ごはん	牛乳	チキンチキンごぼう 大根のみそ汁	とり肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 えのきたけ	米 でんぶん さとう	油	794	30.2	26.0	2.7

☆材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。