

2025年

3月 給食献立表

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる
1	土	焼きそば コーンスープ ミニゼリー	麦茶 ミニサラダ 麦茶 味しらべ・白い風船	豚もも・ウインナー	お菓子・中華めん・調合油・ゼリー	キャベツ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ブラックマッペもやし・スイートコーン
3	月	ちらし寿司 鮭のちゃんちゃん焼き オクラのおかか和え すまし汁	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 三色カップケーキ	普通牛乳・でんぶ・しろさけ・麦みそ かつお削り節・ホイップクリーム	ビスケット・米・車糖・調合油・焼きふ ホットケーキミックス・有塩バター	乾しいたけ・かんぴょう・にんじん・きぬさや 焼きのり・キャベツ・たまねぎ ブラックマッペもやし・オクラ・にんじん スイートコーン缶詰・えのきたけ・こねぎ・いちご
4	火	けんちんうどん ひじきの煮物 フルーツ(オレンジ)	牛乳 スティックチーズ 麦茶 悪魔のおにぎり	普通牛乳・プロセスチーズ・鶏もも 絹ごし豆腐・油揚げ	うどん・枝豆 冷凍・ごま油・車糖・米 ごま	ごぼう・にんじん・大根・乾しいたけ・こねぎ ほしひじき・にんじん・パレンシアオレンジ あおのり・たくあん漬け
5	水	豚バラごぼう丼 キャベツと塩昆布の和え物 根菜みそ汁	麦茶 星たべよ 牛乳 ヨーグルトホイップクラ	豚ばら・まぐろ缶詰・絹ごし豆腐 麦みそ・普通牛乳・ホイップクリーム ヨーグルト	塩せんべい・めし・車糖・ごま さつまいも・ソーダクラッカー	たまねぎ・しょうが・ごぼう・キャベツ・きゅうり スイートコーン・塩昆布・こねぎ・にんじん れんこん
6	木	米飯 白身魚のフリット じゃが芋とブロッコリーのソテー かぼちゃスープ	牛乳 フルーツ(リンゴ) 牛乳 ブルーベリーマフィン	普通牛乳・メルルルーサー・調製豆乳 ウインナー	米・米粉・調合油・じゃがいも ブルーベリージャム・ホットケーキミックス 有塩バター・車糖	りんご・あおのり・ブロッコリー 西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・水
7	金	米飯 鶏肉と青梗菜の中華炒め 春雨サラダ 豆苗スープ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 スイートポテト	普通牛乳・鶏もも・厚揚げ・ささ身 豆苗	コーンフレーク・米・ごま油・車糖・ごま 普通はるさめ・さつまいも・有塩バター 黒ごま	チンゲンサイ・にんじん・青ピーマン きゅうり・たまねぎ・ブラックマッペもやし
8	土	ナポリタン ブロッコリースープ フルーツ(みかん缶)	麦茶 ばりんこ 麦茶 星たべよ・きな粉餅煎	ウインナー	塩せんべい・マカロニ・スパゲッティ 調合油・お菓子	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・スイートコーン ブロッコリー・水・みかん缶詰
10	月	ポークカレー かみかみサラダ フルーチェ	牛乳 ビスコ 牛乳 ピザパイ	普通牛乳・豚ばら・さきいか・セラチン ウインナー・プロセスチーズ	お菓子・めし・じゃがいも・ごま油 パイ皮	たまねぎ・にんじん・きゅうり・にんじん ごぼう・いちご・青ピーマン・スイートコーン
11	火	炒り豆腐どんぶり オクラ納豆和え すまし汁	麦茶 ミニサラダ 牛乳 シュガーパタートース	木綿豆腐・鶏ひき肉・挽きわり納豆 普通牛乳	塩せんべい・米・車糖・食パン 有塩バター	生しいたけ・にんじん・たまねぎ・ごぼう オクラ・ブラックマッペもやし・カットわかめ ぶなしめじ
12	水	コッペパン ビーフシチュー ブロッコリーサラダ フルーツ(バナナ)	牛乳 クラッカー 牛乳 ごまクッキー	普通牛乳・牛ばら・まぐろ缶詰	ソーダクラッカー・コッペパン・じゃがいも 薄力粉・マーガリン・車糖・黒ごま	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・キャベツ バナナ
13	木	米飯 鱈のパン粉焼き かぼちゃとチーズのサラダ 野菜スープ	牛乳 ビスコ 牛乳 ピザパイ	普通牛乳・まあじ・プロセスチーズ	ビスケット・米・パン粉・じゃがいも 薄力粉・調合油	西洋かぼちゃ・にんじん・きゅうり・キャベツ たまねぎ
14	金	米飯 豚じゃが キャベツのごま和え ほうれん草のみそ汁	牛乳 フルーツ(オレンジ) 牛乳 きな粉クリームサンド	普通牛乳・豚もも・厚揚げ・まぐろ缶詰 麦みそ・きな粉・ホイップクリーム	米・じゃがいも・車糖・ごま・食パン	パレンシアオレンジ・たまねぎ・にんじん さやいんげん・キャベツ・にんじん ブラックマッペもやし・ほうれん草
15	土	ちゃんぽん 餃子 フルーツ(リンゴ)	麦茶 ソフトサラダ 麦茶 ポップコーン・雪の宿	豚ばら・豚ひき肉	塩せんべい・中華めん・調合油 ごま油・ぎょうざの皮・お菓子	ブラックマッペもやし・キャベツ・にんじん きくらげ・スイートコーン・しょうが・はくさい にんにく・にら・りんご
17	月	米飯 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ ポトフ	牛乳 どうぶつビスケット ぶどうジュース お誕生日ココアケーキ	普通牛乳・鶏もも・まぐろ缶詰 ウインナー・ホイップクリーム	ビスケット・米・薄力粉・かたくり粉 調合油・マカロニ・スパゲッティ・じゃがいも 車糖	しょうが・きゅうり・にんじん・たまねぎ スイートコーン缶詰・キャベツ・にんじん・水
18	火	とんこつラーメン もやしの中華和え フルーツ(オレンジ)	牛乳 スティックチーズ 麦茶 塩昆布おにぎり	普通牛乳・プロセスチーズ・豚ばら	中華めん・ごま・ラード・ごま油・米	ブラックマッペもやし・こねぎ・きくらげ きゅうり・にんじん・パレンシアオレンジ 塩昆布
19	水	鶏そぼろごはん 和風サラダ さつまい	麦茶 ミニサラダ 麦茶 豆乳プリン	鶏ひき肉・絹ごし豆腐・麦みそ 調製豆乳	塩せんべい・米・車糖・かたくり粉 さつまいも・カスタードクリーム	たまねぎ・にんじん・さやいんげん キャベツ・ブラックマッペもやし カットわかめ・スイートコーン缶詰・にんじん 大根・こねぎ
21	金		牛乳 ビスコ 牛乳 シュガードーナツ	普通牛乳	お菓子・薄力粉・車糖・マーガリン 調合油	
24	月	桜ごはん 赤魚の煮つけ 切干大根とツナの酢の物 じゃが芋のみそ汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 りんごのパウンドケーキ	普通牛乳・でんぶ・あかうお・厚揚げ まぐろ缶詰・麦みそ	コーンフレーク・米・車糖・かたくり粉 じゃがいも・ホットケーキミックス・有塩バター	にんじん・たけのこ・れんこん・しょうが ほうれん草・切干しいたけ・きゅうり たまねぎ・こねぎ・りんご缶詰
25	火	コッペパン タンドリーチキン コールスローサラダ パンパキンポタージュスープ	麦茶 いちごヨーグルト 牛乳 レーズンサンドクッキー	ヨーグルト・鶏もも・ヨーグルト まぐろ缶詰・普通牛乳・ホイップクリーム	いちごジャム・コッペパン・ごま ソーダクラッカー	キャベツ・にんじん・スイートコーン缶詰 かぼちゃペースト・干しぶどう
26	水	肉みそ丼 筑前煮 すまし汁	牛乳 フルーツ(バナナ) 牛乳 さつまいもスティックパイ	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 厚揚げ・麦みそ・鶏もも	米・車糖・調合油・パイ皮・さつまいも 有塩バター	バナナ・にんじん・青ピーマン・こねぎ ごぼう・生しいたけ・きぬさや・ごまつな えのきたけ・たまねぎ
27	木	米飯 さばの竜田揚げ 海藻サラダ すまし汁	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 コーンパン	普通牛乳・まさば・ウインナー	ビスケット・米・かたくり粉・調合油 青じそドレッシング・ホットケーキミックス	しょうが・キャベツ・カットわかめ・刻み昆布 ブラックマッペもやし・きゅうり・ほうれん草 たまねぎ・にんじん・水・スイートコーン
28	金	カレーうどん キャベツとツナの甘酢和え フルーツ(バナナ)	麦茶 味しらべ 牛乳 ジャムサンド	鶏もも・油揚げ・まぐろ缶詰・普通牛乳	お菓子・うどん・調合油・車糖・食パン いちごジャム	ぶなしめじ・たまねぎ・にんじん・こねぎ キャベツ・ブラックマッペもやし・バナナ
29	土	鮭のクリームパスタ オニオンコンソメスープ フルーツ(もも缶詰)	麦茶 星たべよ 麦茶 ぼたぼた焼き・白い風	しろさけ・普通牛乳・ウインナー	塩せんべい・マカロニ・スパゲッティ お菓子	たまねぎ・ぶなしめじ・ほうれん草 スイートコーン・水・もも缶詰

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩 分
501 kcal	16.8 g	15.5 g	214 mg	1.2 mg	159 μg	0.22 mg	0.31 mg	20 mg	2.0 g