



令和7年 3月大矢野中学校献立表

今月の給食の目標：1年間を振り返ろう



日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	
3	月	ちらし寿司		すまし汁 菜の花のごま和え いわしフライ・ひなあられ	米 砂糖 ごま 砂糖(三温) ひなあられ	錦糸卵 普通牛乳(飲用) 豆腐 かまぼこ かつお節 いわしフライ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ いんげん えのきたけ こんぶ 白菜 もやし 菜の花	795 29.5
4	火	麦ごはん		豚肉と野菜のしょうが炒め のっぺい汁	米 精麦(ぶちまる君) さといも 砂糖(三温) こんにゃく でんぶん	普通牛乳(飲用) 豚肉 生揚げ 豆腐 かつお節	キャベツ たまねぎ もやし ねぎ にんじん 小松菜カット しめじ だいこん ごぼう こんぶ	742 27.7
5	水	はちみつトースト		かきたまうどん 大根とツナのマヨネーズ和え	食パン バター はちみつ 砂糖(三温) うどん	普通牛乳(飲用) かまぼこ あげ 卵 かつお節 ノンドリップツナ	わかめ にんじん たまねぎ しいたけ だいこん きゅうり キャベツ	749 27.4
6	木	麦ごはん		カレーライス 海藻サラダ お祝いケーキ	米 精麦(ぶちまる君) ごま 油 じゃがいも 砂糖 お祝いケーキ	普通牛乳(飲用) 鶏肉 かにかまフレーク	にんじん たまねぎ にんにく しょうが マンゴーチャツネ わかめ 海藻サラダ もやし キャベツ きゅうり コーン	831 23.0
7	金	卒業式						
10	月	めんたいごはん		水炊き にぐい	米 精麦(ぶちまる君) さといも こんにゃく 砂糖	めんたいごふりかけ 普通牛乳(飲用) 鶏肉 豆腐 かつお節	白菜 にんじん えのきたけ ねぎ しいたけ ごぼう だいこん れんこん	800 39.4
11	火	麦ごはん		家常豆腐 チャプチェ	米 精麦(ぶちまる君) 澱粉 砂糖(三温) 緑豆春雨 ごま油 でんぶん	普通牛乳(飲用) 豆腐 豚肉 蒸し挽き割り大豆	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ にんにく しょうが たけのこ しいたけ	923 38.2
12	水	あげぱん		さつまいもシチュー アーモンド和え	コッペパン 黄粉 砂糖(三温) 油 さつまいも じゃがいも バター 薄力粉 アーモンド	普通牛乳(飲用) ベーコン 牛乳 ハム	たまねぎ にんじん しめじ コーン (冷)ブロッコリー (冷)カリフラワー 枝豆むき身 ほうれん草 もやし	830 26.1
13	木	びりんめし		春野菜みそ汁 枝豆と豆腐のメンチカツ 三色なます	米 砂糖(三温) 油 ごま じゃがいも	豆腐 鶏肉 蒸し挽き割り大豆 あげ 普通牛乳(飲用) いりこ	しいたけ だいこん ごぼう ねぎ にんじん キャベツ たまねぎ 枝豆と豆腐のメンチカツ もやし きゅうり	780 28.2
14	金	ココア蒸しパン		マカロニの洋風煮 イタリアンサラダ	ホームケーキミックス バター 油 熊本県産薄力小麦粉 砂糖(三温) マカロニ(シェル) じゃがいも 砂糖	牛乳 普通牛乳(飲用) 鶏肉 枝豆むき身 小豆 ハム	にんじん たまねぎ しめじ 小松菜カット キャベツ きゅうり (冷)ブロッコリー コーン	694 20.6
17	月	キムタクごはん		わかめスープ ぎょうざ ハンサンスー	砂糖(三温) 米 精麦(ぶちまる君) ごま ごま油 はるさめ	豚肉 普通牛乳(飲用) 豆腐 錦糸卵	白菜キムチ たくあん漬 わかめ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ きくらげ きゅうり もやし	594 23.1
18	火	麦ごはん		かぼちゃの味噌汁 玉ねぎと厚揚げの卵とじ のり佃煮	米 精麦(ぶちまる君) 油 じゃがいも 砂糖(三温)	普通牛乳(飲用) 豆腐 あげ 卵 いりこ 生揚げ いんげん	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ だいこん にんじん しいたけ のり佃煮	782 27.4
19	水	コッペパン		きなこクリーム キャベツのペペロンチーノ ひじきと大豆のサラダ	コッペパン 砂糖(三温) パセリ・ハーブ Estragon・オリーブオイル	普通牛乳(飲用) ベーコン 大豆	たまねぎ キャベツ エリンギ にんじん ひじき もやし きゅうり	713 23.8
20	木	春分の日						
21	金	ハヤシライス		ごまじゃこサラダ デザート	じゃがいも 油 米 精麦(ぶちまる君)	豚肉 普通牛乳(飲用) ちりめん	にんじん たまねぎ グリンピース ダイストマト にんにくマッシュルーム しょうが キャベツ きゅうり もやし 海藻サラダ	598 20.5
24	月	修了式						

※献立や使用する食材は都合により、変更になる場合があります。