

令和7年度 3月学校給食献立予定表(龍ヶ岳中)

龍ヶ岳共同調理場

日 曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量			
				黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
				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				
ひなまつり(3/3) 献立			春野菜のみそ汁 魚のてりやき 菜の花の和え物 ひなあられ	こめ さとう むぎ じゃがいも でんぷん あぶら ひなあられ	ぎゅうにゅう とうふ いらりこ あぶらあげ ホキ みそ とりにく (いらりこだし)	にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ なのはな レモンかじゅう	777	34.8		
2 月	麦ごはん		コンソメスープ レバー入りミートグラタン 大根サラダ	かぼちゃパン さとう あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズレバー だいす おおぶくまめ きんときまめ	かぼちゃ たまねぎ はくさい にんじん きゅうり えだまめ だいこん コーン レモンかじゅう	834	33.8		
3 火	米粉入りかぼちゃパン		親子煮 春雨の和え物	こめ さとう むぎ じゃがいも でんぷん あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かまぼこ たまご とりにく	たまねぎ にんじん ごぼう グリンピース きゅうり	800	27.6		
4 水	麦ごはん		カレースープ 天草産ヒラダイフライ ごまネーズサラダ	こくとうパン さとう マヨネーズくろさとう でんぷん あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ヒラダイ とりにく ちくわ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり もやし えだまめ	836	35.7		
5 木	黒糖パン		中華うま煮 中華風ツナポテト	こめ あぶら さとう ごま でんぷん ごまあぶら じゃがいも	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう うずらたまご ツナ	はくさい えだまめ たまねぎ だけのこ しょうが にんじん しいたけ きくらげ キャベツ きゅうり	794	30.8		
6 金	キムチの混ぜごはん		チキンナゲット② 海藻サラダ お祝いロールケーキ(中3のみ)	こめ あぶら むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ちりめん わかめ いとかんてん あかかえでのり	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース きゅうり キャベツ もやし	855	30.1		
9 月	ハヤシライス		ポトフ コーンサラダ	コッペパン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく きなこ	たまねぎ はくさい しめじ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり コーン	815	30.1		
10 火	揚げパン		卒 業 式							
11 水										
12 木	米粉入りにんじんパン		ちりめんパスタ れんこんのごまドレサラダ	にんじんパン さとう オリーブオイル ごま スパゲティ マーガリン	ぎゅうにゅう ベーコン ちりめん ちくわ とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ れんこん きゅうり	860	29.6		
13 金	麦ごはん		厚揚げのみそ汁 手作りコロッケ 味付けきゅうり	こめ あぶら こむぎこ むぎ じゃがいも パンこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ たまご ぎゅうにく ぶたにく みそ (いらりこだし)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ きゅうり	861	26.9		
16 月	麦ごはん		かしわ汁 いわしの梅みそ煮 サラ玉サラダ ばんかんゼリー	こめ あぶら むぎ こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう いわし とりにく あつあげ みそ (かつお・こんぶだし)	だいこん ごぼう ばんかん うめ にんじん ねぎ レモンかじゅう しいたけ たまねぎ きゅうり キャベツ	822	32.9		
17 火	たまごチーストースト		ラビオリスープ ポン酢サラダ	しょくパン さとう あぶら マヨネーズ ラビオリ パンこ	ぎゅうにゅう たまご チーズ とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり えだまめ もやし レモンかじゅう	823	34.2		
18 水	麦ごはん		カレー カツ ツナサラダ ヨーグルト	パンこ でんぷん あぶら さとう こめ むぎ パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが しめじ キャベツ トマト きゅうり もやし	919	37.0		
19 木	ミルクパン		ミネストローネ ししゃものパン粉焼き ガーリックソテー	ミルクパン さとう あぶら オリーブオイル マカロニ じゃがいも パンこ マーガリン	ぎゅうにゅう ベーコン ししゃも ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ コーン トマト ブロッコリー	819	35.7		
20 金			春 分 の 日							
23 月	麦ごはん		あおさ汁 ハンバーグソースがけ 五目きんぴら	こめ さとう でんぷん むぎ ごまあぶら つきこんにゃく ごま	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ちくわ ぶたにく あおさ とりにく (かつお・こんぶだし)	たまねぎ えのきたけ にんじん しいたけ ごぼう	799	32.0		

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。