



令和7年3月 学校給食予定献立表（中学校）

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
3	月	行事食【桃の節句】 ご飯 牛乳 銀だらの照り焼き 三色あえ 菜の花かき玉汁 桃の花ゼリー	ごはん さとう でんぱん	ぎゅうにゅう ぎんだら かまぼこ かつおぶし たまご とうふ あぶらあげ とうにゅう	もやし ほうれんそう ねぎ たまねぎ にんじん なのはな えのきたけ もも いちご	802 33.0	
4	火	ご飯 牛乳 チキンソテー ガーリックソース(2個) 【3年】ステーキ お祝いケーキ コールスローサラダ コーン豆乳クリームスープ	ごはん さとう じゃがいも あぶら こめこ とうにゅうバター	ぎゅうにゅう とりにく (3年 ぎゅうにく) ベーコン とうにゅう	にんにく キャベツ きゅうり あかパプリカ コーン たまねぎ にんじん パセリ (3年いちご)	820 31.2	
5	水	ご飯 のりかつおふりかけ 牛乳 鮭のあけぼの焼き ★切干大根の含め煮 のっぺい汁	ごはん さとう さといも でんぱん マヨネーズ	ぎゅうにゅう さけ しろみそ あぶらあげ ちくわ とりにく のり	にんじん きりぼしだいこん こまつな だいこん ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ	779 29.3	
6	木	パン いちごジャム 牛乳 ハンバーグトマトソース ブロッコリーのソテー レンズ豆のスープ	パン オリーブあぶら さとう でんぱん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン レンズまめ ポークウインナー ぶたにく	トマト バジル ブロッコリー キャベツ にんにく はくさい チンゲンサイ たまねぎ しめじ にんじん セロリ いちご	846 33.3	
7	金	カレーライス 牛乳 鶏肉と高野豆腐の甘辛あえ ◆こんにゃくサラダ	ごはん じゃがいも あぶら でんぱん ごまあぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こうやどうふ ツナ	たまねぎ にんじん にんにく さやいんげん しょうが きゅうり こんにゃく	804 25.5	
10	月	  					
11	火	防災献立 ご飯 牛乳 ★高野豆腐のから揚げ ★ひじきサラダ ★わかめとツナのスープ デコボン	ごはん さとう でんぱん あぶら マヨネーズ ごま じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ひじき こうやどうふ チキンハム わかめ ツナ	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ コーン えのきたけ ねぎ デコボン	795 25.3	
12	水	ご飯(少なめ) 牛乳 さばのヤンニョムかけ チンゲン菜のナムル じゃが豚キムチ	ごはん ごま さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう さば やきぶた ぶたにく	しろねぎ ゆず にんにく にら しょうが チンゲンサイ ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ いとこんにゃく はくさいキムチ	784 30.0	
13	木	パン 牛乳 ◆ひよこ豆のチリコンカン キャベツのスープ煮 ★ミックスフルーツ	パン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく おから ひよこまめ ウインナー	たまねぎ マッシュルーム もも にんにく キャベツ にんじん しめじ ブロッコリー みかん さやいんげん パイナップル	790 29.4	
14	金	ご飯(少なめ) 牛乳 鶏肉ののり塩から揚げ 春雨サラダ 担担ビーフン お祝いケーキ	ごはん ごまあぶら でんぱん あぶら はるさめ ごま さとう ビーフン こめこ	ぎゅうにゅう とりにく あおのり チキンハム ぶたにく あかみそ しろみそ とうにゅう	にんにく キャベツ もやし にんじん はくさい たまねぎ たけのこ しろねぎ しょうが いちご	849 32.1	

卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今、食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます！

