



令和7年3月 給食献立表



中学校

Aブロック

東部学校給食センター

日(曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
3 (月)	米飯 すし用合わせ酢 牛乳 ちらしずし 厚焼卵 駿河汁 ヨーグルト	牛乳 桜えび 油揚げ 鶏卵 いわしのつみれ 豆腐 乳製品	たけのこ かんぴょう しいたけ にんじん 枝豆 にんじん 大根 白菜 ごぼう 葉ねぎ もも	米 砂糖 砂糖 砂糖	合せ酢 醤油 みりん 塩 薄口醤油 塩 かつおだし	845 28.4 478	桃の節句にちなんだ献立
4 (火)	食パン 牛乳 鮭マヨフライ フレンチサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳 さけ たちうお ハム 牛乳	たまねぎ れんこん にんじん キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ にんじん かぼちゃ	パン パン粉 小麦粉 でんぶ ん 砂糖 大豆油 大豆油 じゃがいも マーガリン 小麦粉 生クリーム	トマトケチャップ 塩 ドレッシング スープストック 塩 こ しょう ガラスープ	857 31.4 476	風邪に負けない体を作ろう
5 (水)	米飯 牛乳 さばのカレー焼き 即席漬け のっぺい汁	牛乳 さば 塩昆布 豚肉 油揚げ 豆腐	生姜 にんにく キャベツ にんじん こんにゃく 大根 ご ぼう	米 大豆油 ごま じゃがいも でんぶ	醤油 酒 みりん カレー 粉 塩 塩 かつおだし 昆布だし フィッシュカルシウム 塩 醤油	849 29.2 394	新しい献立 さばのカレー焼き
6 (木)	米飯 牛乳 八宝菜 揚げぎょうざ わかめとツナの和えもの	牛乳 えび 豚肉 なた うずら卵 豚肉	生姜 にんにく にんじん たけ のこ 白菜 もやし きくらげ キャベツ たまねぎ たら にんにく しょうが	米 大豆油 砂糖 でんぶ ん ごま油 大豆油 でんぶ 小 ま油 砂糖 小麦粉	中華スープの素 塩 醤油 こしょう フィッシュカル シウム オイスターソース 醤油 塩	811 29 378	新しい献立 わかめとツナの 和えもの
7 (金)	食パン ジャム 牛乳 オムレツのきのこソースかけ クラムチャウダー コールスロー	牛乳 鶏卵 あさり ベーコン チーズ 牛乳 スキ ムミルク	たまねぎ えのきたけ マッシュ ルーム たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり レッドキャ ベツ	パン いちごジャム 大豆油 砂糖 じゃがいも 大豆油 小麦粉 マーガリン	塩 こしょう トマトケ チャップ ハヤシルウ と んかつソース 赤ワイン スープストック 塩 こ しょう 白ワイン フィッ シュカルシウム コールスロードレッシング	823 29.5 473	鉄分を摂ろう クラムチャウダー
10 (月)	米飯 カツカレー (カレー・チキンカツ) 牛乳 野菜サラダ	豚肉 チーズ(大豆) 鶏肉 牛乳	にんにく 生姜 たまねぎ にん じん りんごペースト キャベツ きゅうり にんじん 枝豆 とうもろこし	米 大豆油 じゃがいも 生クリーム(大豆) パ ン粉 小麦粉 でんぶ ん	塩 ガラスープ 赤ワイン こしょう カレールウ カ レー粉 トマトケチャップ 中濃ソース フィッシュカ ルシウム 和風玉葱ドレッシング	928 30.1 456	乳成分をなるべく 入れないカレーを 作ってみました
11 (火)	麦入り米飯(5%) 牛乳 ガバオライス 春雨サラダ 味付ゆで卵	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 鶏卵	にんにく 生姜 たまねぎ 赤 ピーマン 黄ピーマン ピーマン たけのこ にんじん キャベツ きゅうり ほうれん草 セロリ	米 麦 大豆油 砂糖 春雨 砂糖	醤油 みりん オイスター ソース トウバンジャン フィッシュカルシウム パ ジル 中華塩味ドレッシング かつおエキス 醤油 塩	719 30.2 375	好評な献立を もう一度 ガバオライス
12 (水)	麦入り米飯(5%) ふりかけ 牛乳 キムタク炒め わかめ卵スープ 煎茶館入りクリーム大福	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 鶏卵 いんげん豆 乳製品	にんじん たまねぎ キムチ つ ぼつけ もやし にんじん キャベツ 葉ねぎ 緑茶	米 麦 大豆油 ごま油 でんぶ 砂糖 もち粉 上新粉	かつおごまふりかけ 酒 塩 中華スープの素 フィッシュカルシウム 醬 油 ガラスープ 中華スープの 素 こしょう 塩 酒 醬 油	784 28 483	ふるさと給食の日 煎茶あん入り クリーム大福
13 (木)	ソフトめん ミートソース 牛乳 ポテトサラダ ヨーグルト和え	豚肉 牛肉 チーズ スキムミルク 牛乳	にんにく 生姜 たまねぎ にん じん トマト りんごペースト 赤ピーマン キャベツ とうもろ こし きゅうり みかん缶 バインアップル缶 黄 桃缶	ソフトめん 大豆油 小麦粉 マー ガリン じゃがいも ノンエッ グマヨネーズ	赤ワイン ナツメグ ウ スターソース スープス トック ガラスープ トマ トケチャップ 塩 こしょ う フィッシュカルシウム	875 31.5 468	食物せんいがたっぷり ソフトめん
14 (金)	米飯 牛乳 コロッケ 大根と豚肉の炒め煮 茎わかめサラダ	牛乳 牛肉 豚肉 生揚げ 茎わかめ	たまねぎ 大根 にんじん 小松菜 きゅうり キャベツ とうもろこ し にんじん	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 でんぶ 大 豆油 砂糖	醤油 塩 こしょう 酒 中華 スープの素 醤油 みりん 乳化ごまドレッシング	919 28.8 394	大根を味わおう
17 (月)	米飯 牛乳 牛肉とじゃがいものきんぴら きゅうりとつぼ漬けの和え物 実だくさん汁	牛乳 牛肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	こんにゃく ごぼう にんじん 生姜 きゅうり つぼづけ キャベツ たまねぎ にんじん 小松菜	米 大豆油 砂糖 フレン チポテト ごま きつまいも	醤油 酒 フィッシュカル シウム みりん 赤唐辛子 粉 かつおだし いらりこだし	786 28.2 446	和食を味わおう

※ パンの製造過程で、くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。
 ※ 米飯の製造過程で小麦、大豆等が混入する可能性があります。
 ※ めん類の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。
 ※ 東部学校給食センターでは、2つの献立を同じ施設の中で同時に作っています。
 ※ そのため、他のブロックで使用するアレルギー原因食材の飛沫等が混ざる可能性があります。
 ○挿絵・記事:「新食育ブック」少年写真新聞社、「食育ブック」少年写真新聞社、「すぐに役立つ!食育だより」健学社、
 「給食だより工房」全国学校給食協会、「学校給食」全国学校給食協会、「食育フォーラム」健学社