



# 令和7年3月 給食献立表



中学校

B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C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)	麦入り米飯(5%) 牛乳 コーヒースロップ いわしのごまフライ 筑前煮 白菜漬け	牛乳		米 麦		822 30.4 372	牛乳を飲もう コーヒースロップ
4(火)	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		米	合せ酢	845 28.4 478	桃の節句に ちなんだ献立
5(水)	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		米		857 31.4 476	風邪に負けない体を 作ろう
6(木)	米飯 牛乳 さばのカレー焼き 即席漬け のっぺい汁	牛乳		米		849 29.2 394	新しい献立 さばのカレー焼き
7(金)	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		米		811 29 378	新しい献立 わかめとツナの 和えもの
10(月)	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		米		823 29.5 473	鉄分を摂ろう クラムチャウダー
11(火)	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	生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト	大豆油 じゃがいも 生クリーム(大豆) パン粉 小麦粉 でんぶ	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	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
12(水)	麦入り米飯(5%) 牛乳 ガバオライス 春雨サラダ 味付けゆで卵	牛乳		米 麦		719 30.2 375	好評献立を もう一度 ガバオライス
13(木)	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 煎茶餡入りクリーム大福	牛乳		米 麦		784 28 483	ふるさと給食の日 煎茶あん入り クリーム大福
14(金)	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	生姜 たまねぎ にんじん トマト りんごペースト	大豆油 小麦粉 マーガリン	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
17(月)	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		米		919 28.8 394	大根を味わおう

※ 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