

3月 家庭配布献立表

日 (曜)	献立	中学	Aブロック	東部学校給食センター	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 食塩(g)	一口メモ	
		主に体を作る	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる			調味料
2 (月)	米飯 牛乳 ちらしずし カラフル和え 駿河汁 ひな祭りゼリー	たんぱく質、無機質を多く含む	カロテン、ビタミンCを多く含む	炭水化物、脂質を多く含む		768	ひな祭り献立
		牛乳		米飯		26.9	
		いか 油揚げ 卵 魚肉	たけのこ かんぴょう しいたけ	砂糖	薄口醤油 みりん 合せ酢 塩	4.5	
			キャベツ	ごま	ふりかけ調理用 カリカリ梅 塩		
		豆腐 白みそ 赤みそ いわし すり身	大根 にんじん ごぼう 葉ねぎ たまねぎ 生姜	里芋	かつおだし いりごだし		
		豆乳クリーム	もも果汁 りんご果汁	砂糖			
3 (火)	ナン 牛乳 ドライカレー アーモンドサラダ フルーツジュレ	牛乳		ナン		862	給食の 人気メニュー 「ドライカレー」
		牛乳				36.7	
		牛肉 豚肉 ひよこめ チーズ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト グリンピース 炒めたたまねぎ	大豆油	ガラムマサラ チリパウダー ウスターソース 塩 ターメリック こしょう フィッシュカルシウム カレー粉	4.00	
		ハム	キャベツ きゅうり	アーモンド じゃがいも	コーンクリームドレッシング	2.6	
			パインアップル 缶 みかん 缶 黄桃 缶 白桃ピューレー	砂糖			
4 (水)	さくらご飯 牛乳 鶏肉の吉野揚げ ひじき入りおひたし こんにゃくの炒め煮	牛乳		さくらご飯		850	ふるさと給食の日 「こんにゃくの炒め煮」 
		鶏肉		てんぷん 大豆油 砂糖	酒 醤油 フィッシュカルシウム みりん ウスターソース	4.18	
		いか ひじき	小松菜 キャベツ		醤油 かつおだし	4.2	
		豚肉	こんにゃく しいたけ にんじん たけのこ チンゲンサイ	大豆油 砂糖 ごま	醤油 赤唐辛子粉 塩 こしょう 酒 みりん かつおだし		
5 (木)	米飯 牛乳 焼き肉 わかめスープ ナムル	牛乳		米飯		836	韓国料理を 味わおう
		豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく りんごペースト ビーマン 赤ビーマン	大豆油	酒 醤油	34.8	
		わかめ 豆腐	チンゲンサイ えのきたけ	トック	からスープ スープストック 塩 こしょう 醤油	2.7	
		ハム	ほうれん草 にんじん 小だいず もやし	ごま ごま油	ナムルドレッシング		
6 (金)	麦入り米飯(5%) 牛乳 ポークカレー とんかつ 春キャベツのサラダ ヨーグルト	牛乳		麦ご飯		1094	かつカレーにして 食べよう
		豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト 炒めたたまねぎ	大豆油 じゃがいも	塩 とりからスープ 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	4.13	
		豚肉 大豆粉		大豆油 パン粉	塩	2.9	
		ハム	新キャベツ きゅうり とうもろこし		グリーンミーコンドレッシング		
9 (月)	うさぎ型パン 牛乳 チーズインハンバーグ ツナポテトサラダ ミネストローネ	牛乳		うさぎ型パン		832	パンを残さず 食べよう
		鶏肉 チーズ	たまねぎ	大豆油 豚脂 パン粉		31.3	
		まぐろ油漬	キャベツ きゅうり	じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう	4.18	
		ベーコン	にんじん たまねぎ 白菜 トマト	マカロニ	からスープ スープストック 塩 こしょう	3.7	
10 (火)	米飯 牛乳 黒半べんお茶フライ ひじきの炒め煮 せんべい汁	牛乳		米飯		863	岩手県の料理を 知ろう 「せんべい汁」
		さば いわし たら	ぜん茶	大豆油 小麦粉		32.1	
		豚肉 ひじき 油揚げ	たけのこ こんにゃく とうもろこし グリンピース	大豆油 砂糖	醤油 かつおだし	4.04	
		鶏肉 豆腐	ごぼう しいたけ にんじん 大根 葉ねぎ	大豆油 汁用せんべい	かつおだし 醤油 塩	3.0	
11 (水)	米飯 牛乳 肉団子の甘酢あん 春キャベツの即席漬け いも煮	牛乳		米飯		703	山形県の料理を 知ろう 「いも煮」
		鶏肉	たまねぎ	パン粉		27.0	
		塩昆布	新キャベツ	ごま	塩	4.15	
		牛肉	こんにゃく にんじん しめじ 根深ねぎ	里芋 砂糖 てんぷん	醤油 みりん	2.4	
12 (木)	米飯 牛乳 豆腐とえびの中華煮 中華サラダ きんとんパイ	牛乳		米飯		903	大豆・大豆製品を 食べよう 「豆腐とえびの中華煮」
		豆腐 えび 豚肉	たけのこ チンゲンサイ 小松菜 にんじん 根深ねぎ にんにく 生姜	大豆油 てんぷん	醤油 酒 中華スープの素 こしょう 塩	38.5	
		ハム 卵	キャベツ きゅうり もやし きくらげ	春雨 ごま 砂糖	塩 中華塩味ドレッシング	4.60	
		卵		大豆油 さつまいも 小麦粉		2.5	
13 (金)	ソフトめん 牛乳 ミートソース コーンサラダ ももまん	牛乳		ソフトめん		918	給食の人気 メニュー 「ミートソース」
		牛肉 豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく 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 食用植物油	赤ワイン ナツメグ ウスターソース スープストック からスープ トマトケチャップ 塩 こしょう フィッシュカルシウム	35.4	
			とうもろこし キャベツ レタス きゅうり		グリーンミーコンドレッシング	4.19	
		小豆		小麦粉 砂糖 ラード		2.8	
16 (月)	米飯 牛乳 おでん 野菜のアーモンド和え ししゃもの唐揚げ いちごデザート	牛乳		米飯		883	小魚を食べよう 「ししゃもの唐揚げ」
		豚肉 昆布 さつまあげ 魚肉(さばを含む) うずら卵 生揚げ	こんにゃく にんじん	じゃがいも 砂糖	かつおだし 醤油 みりん	36.1	
		いか	キャベツ ほうれん草 もやし	アーモンド 砂糖	醤油	6.00	
		ししゃも		てんぷん 大豆油		3.2	
		乳又は乳製品を主要原料とする食品 卵黄	いちご	砂糖			
17 (火)	米飯 牛乳 ルーロー飯 汁ビーフン ミルクゼリー	牛乳		米飯		900	台湾料理を 味わおう 「ルーロー飯、汁ビーフン」
		豚肉 生揚げ うずら卵	生姜 根深ねぎ たけのこ しいたけ	大豆油 砂糖	酒 オイスターソース 薄口醤油 フィッシュカルシウム	34.8	
		鶏肉	チンゲンサイ もやし きくらげ とうもろこし 葉ねぎ	ビーフン ごま油 てんぷん	中華スープの素 醤油	36.9	
		牛乳	パインアップル 缶 黄桃 缶 みかん 缶 りんご果汁	砂糖 ベクチン		3.0	

家庭配付用献立表には、すべての食材は記載されていません。詳細な内容が必要な場合は、詳細献立表を確認してください。
 ※ 令和7年4月以降、静岡市の学校給食では落花生(ピーナッツ)・くるみを原材料とした給食の提供はありません。
 ※ 米飯の製造過程で小麦、大豆が混入する可能性があります。
 ※ パンの製造過程でくるみ、卵、落花生、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン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、アレルギー原因食材を使用した調理機器の共用があります。

※