



# 3月献立表

令和7年度 中村小学校



実施日 日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える		
2月	♪ <b>チキンカレー</b> 牛乳 キャベツの甘じょうゆあえ くだもの(甘平)	鶏肉 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 米油 ジャガイモ バター 小麦粉 ごま 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり 甘平	597	23.7
3日	♪ <b>菜の花寿司</b> 牛乳 鯖の西京焼き 吉野汁 ♪ <b>ピーチゼリー</b>	鶏肉 油揚げ 牛乳 さわら みそ アガー	米 砂糖 米油 でんぷん 里芋	にんじん ごぼう 干しいたけ かんぴょう なばな 生姜 大根 ねぎ 桃ジュース	587	26.3
4日	♪ <b>鶏ごぼろピラフ</b> 牛乳 スペイン風オムレツ パミセリスープ	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン 豚肉	米 麦 米油 砂糖 バター ジャガイモ パミセリ	にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ パセリ にんにく 生姜 キャベツ	556	26.7
5日	♪ <b>雀麦の鶏飯</b> 日本のお郷土料理:鹿児島県 牛乳 きびなごのから揚げ みそドレッシングサラダ	鶏肉 卵 のり 牛乳 きびなご みそ	米 米油 砂糖 でんぷん ごま油	干しいたけ たくあん こねぎ コーン キャベツ もやし にんじん	547	24.6
6日	♪ <b>ゴーリックフランス</b> 牛乳 豆入りコーンスープ 野菜ソテー	牛乳 ベーコン 鶏肉 いんげん豆 生クリーム 豚肉	ソフトフランスパン バター 米油 ジャガイモ 小麦粉	にんにく パセリ たまねぎ にんじん コーン もやし ほうれん草	530	24.8
9日	♪ <b>豆わかごはん</b> 牛乳 ♪ <b>野菜チキ</b> 白肉じゃが	わかめ 大豆 牛乳 豚肉	米 ごま 米油 こんにゃく ジャガイモ 砂糖	ごぼう れんこん かぼちゃ 生姜 たまねぎ にんじん グリンピース	560	18.6
10日	♪ <b>ジャージャー麺</b> 牛乳 ♪ <b>フルーツボンチ</b>	豚肉 みそ 牛乳 寒天	中華めん 米油 砂糖 でんぷん ごま油	にんじん もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ だけのこ たまねぎ みかん缶 パイナップル缶 黄桃缶	564	21.6
11日	♪ <b>ごはん</b> 牛乳 日本のお郷土料理:福島県 ♪ <b>さんまのポーポー焼き</b> かつゆ 野菜のレモンじょうゆあえ	牛乳 さんま 鶏肉 みそ 卵 貝柱	米 でんぷん 里芋 焼き麩	生姜 ねぎ 干しいたけ にんじん もやし きゅうり レモン	544	23.5
12日	♪ <b>チリビーンズライス</b> 牛乳 卵と野菜のスープ くだもの(デコボン)	ベーコン 大豆 パルメザンチーズ 牛乳 豚肉 卵	米 麦 米油 ジャガイモ 砂糖 でんぷん	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース ほうれん草 デコボン	643	28.9
13日	♪ <b>麦ごはん</b> 牛乳 ♪ <b>クジラの竜田揚げ</b> のっぺい汁 ごまじょうゆのおひたし	牛乳 くじら肉 鶏肉	米 麦 でんぷん 米油 里芋 こんにゃく ちくわぶ ごま	生姜 にんじん 大根 ねぎ 小松菜 もやし	549	28.0
16日	♪ <b>ごはん</b> 牛乳 ♪ <b>さばのみそ煮</b> 竹の子のすまし汁 和風サラダ	牛乳 さば みそ わかめ 豆腐	米 砂糖 ごま 米油	生姜 にんじん たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり	577	25.5
17日	♪ <b>ココア揚げパン</b> 牛乳 ♪ <b>ABCスー</b> ジャーマンポテト	牛乳 豚肉 ベーコン	ミルクパン 砂糖 米油 マカロニ ジャガイモ	にんじん たまねぎ キャベツ	537	18.9
18日	♪ <b>豆腐の中華煮</b> 牛乳 ♪ <b>ナムル</b> くだもの(いちご)	豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ 白菜 ねぎ もやし 小松菜 いちご	575	24.2
19日	♪ <b>麦ごはん</b> 牛乳 ♪ <b>豚肉のハーベキューソース</b> ♪ <b>呉汁</b> ジャこと大根のサラダ	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 油揚げ みそ ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 こんにゃく 米油	にんにく 生姜 ねぎ りんご ごぼう にんじん 大根 小松菜 きゅうり	589	28.0
23日	♪ <b>鯛飯</b> 牛乳 卒業お祝い献立 ♪ <b>鶏のから揚げ</b> ♪ <b>五目みそ汁</b> 梅のりあえ	たい 油揚げ 牛乳 鶏肉 みそ わかめのり	米 でんぷん 米油 こんにゃく 砂糖 ごま油	干しいたけ みつば にんにく 生姜 にんじん 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜 キャベツ 練り梅	602	26.3

※ 学校行事・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。  
 ※ 日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。  
 2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。  
 学校給食実施基準は、食品成分表2015年版(7訂)をもとに算出されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。  
 ※ **♪太字**は6年生からのリクエストメニューです。お楽しみに!



<1人1回あたりの平均栄養摂取量(中学年)>

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	570	17.3	30.5	2.3	307	84	2.0	244	0.36	0.52	27	5.7

