

令和7年

3月献立表

中村西小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄 養 量			
		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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3 月	ひな祭りメニュー 五目ちらしずし 牛乳 すまし汁 ももゼリー	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう どうふ アガー		こめ おおむぎ さとう かたくりこ		にんじん れんこん ほしいたけ かんぴょう えだまめ えのきたけ ほうれんそう ねぎ ももジュース ももかん		581	15.1	23.2	2.1
4 火	麦ごはん 牛乳 焼きししゃものねぎソース 豆腐とわかめのみそ汁 ごましょうゆのおひたし	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ どうふ あぶらあげ みそ かつおぶし		こめ おおむぎ さとう しろすりごま		ねぎ たまねぎ こまつな ほうれんそう もやし にんじん		573	18.8	31.9	3.5
5 水	わかめごはん 牛乳 根菜入り厚焼きたまご みそけんちん汁	わかめごはんのもの ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご ぶたにく どうふ みそ		こめ こめあぶら さとう こんにやく さといも		ごぼう にんじん きりぼしだいこん はねぎ だいこん ねぎ		587	17.7	30.8	2.4
6 木	ジャージャー麺 牛乳 フルーツポンチ	ぶたひきにく だいず みそ ぎゅうにゅう かんてん		ちゅうかめん こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ みずあめ		もやし にんじん きゅうり しょうが にんにく たまねぎ ほしいたけ たけのこ ねぎ みかんかん パインアップルかん ももかん		574	14.4	23.4	2.1
7 金	牛丼 牛乳 油揚げと野菜のみそ汁	ぎゅうにく ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ		こめ おおむぎ こめあぶら こんにやく さとう じゃがいも		しょうが にんじん たまねぎ ほしいたけ たけのこ だいこん えのきたけ ねぎ		597	15.1	34.1	2.2
10 月	ココア揚げパン 牛乳 かぶのクリームスープ カラフルポテト	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく クリーム		ミルクパン あぶら さとう こめあぶら バター こむぎこ じゃがいも		にんじん たまねぎ かぶかぶ(は) えだまめ コーン		638	14.0	41.9	2.4
11 火	ごはん 牛乳 ひじき豆腐バーグのきのこあんかけ たっぷり野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく どうふ ひじき あぶらあげ みそ		こめ さとう こめあぶら かたくりこ		たまねぎ ねぎ しめじ えのきたけ しょうが ごぼう にんじん だいこん はくさい こまつな		543	17.0	30.0	2.3
12 水	焼肉ガーリックライス 牛乳 ジュリエンススープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン		こめ おおむぎ こめあぶら さとう		にんにく たまねぎ にんじん ごぼう こまつな セロリー キャベツ パセリ		566	15.5	33.9	2.4
13 木	麦ごはん 牛乳 さばのねぎみそかけ 野菜のみそ汁 白菜のぼん酢あえ	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ		こめ おおむぎ さとう じゃがいも		ねぎ にんじん もやし こまつな はくさい レモン ゆず		578	18.5	30.4	2.6
14 金	豆入りハッシュドポーク 牛乳 野菜のオイスターソース炒め	ぶたにく だいず レンズまめ クリーム ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ こめあぶら ざらめ バター こむぎこ ごまあぶら		にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース キャベツ もやしにら		611	14.5	33.0	1.8
17 月	おたんじょうび給食 セルフ照り焼きチキンバーガー 牛乳 ABCスープ いちごミルクゼリー	とりにく ぎゅうにゅう アガー		まるパン さとう ざらめ かたくりこ こめあぶら じゃがいも マカロニ いちごジャム		にんにく しょうが にんじん マッシュルーム たまねぎ コーン こまつな		567	19.8	33.3	2.9
18 火	ひじきごはん 牛乳 たらもの西京焼き かきたま汁	とりにく あぶらあげ ひじき ぎゅうにゅう たら みそ どうふ たまご		こめ おおむぎ こめあぶら こんにやく さとう かたくりこ		にんじん えのきたけ たまねぎ ほうれんそう ねぎ		543	22.3	26.4	3.2
19 水	コメッコハヤシライス 牛乳 キャベツのさっぱりあえ デコポン	ぶたにく どうにゅう ぎゅうにゅう		こめ こめあぶら じゃがいも さとう ざらめ こめこ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり デコポン		624	12.9	30.3	2.0
21 金	卒業祝メニュー お赤飯 牛乳 鶏のから揚げ 三つ葉入りすまし汁 和風サラダ	ささげ ぎゅうにゅう とりにく どうふ		こめ もちごめ くるごま かたくりこ こむぎこ あぶら こめあぶら さとう		しょうが ほしいたけ ねぎ にんじん しめじ みつば キャベツ だいこん		591	16.0	33.4	2.1

※ 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ので、ご了承ください。 ※給食回数14回

1人1回あたりの栄養摂取量 (中学生)

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 (ugRAE)	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	584	16.5	31.2	2.4	327	89	2.1	207	0.24	0.39	10	5.5