



令和7年

3月献立表

中村中学校

実施日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き				栄養量					
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる					
日				1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3	月	○	月初めのカレーの日 カレーライス 牛乳 白菜の甘酢和え くだもの	豚肉 レンズまめ 白いんげんベース	飲用牛乳	にんじん ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ はくさい 緑豆もやし くだもの	米 じゃがいも 上白糖 薄力粉	米ぬか油 有塩バター	788	12.9	26.5	3.0
4	火	○	ひなまつり献立 菜の花ちらし寿司 牛乳 鮭の西京焼き 花麩のすまし汁 くだもの	凍り豆卵 銀鮭 米みそ 木綿豆腐 板なしかまぼこ	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん なばな 糸みつば	かんぴょう れんこん 干しいたけ くだもの	米 おおむぎ 上白糖 三温糖 花麩	米ぬか油 炒りごま	736	18.7	28.5	4.2
5	水	○	キムチチャーハン 牛乳 大根の中華和え トックと卵のスープ	豚肉 鶏もも 卵	飲用牛乳	にら ごまつな にんじん	ねぎ はくさいキムチ だいこん キャベツ たけのこ	米 おおむぎ 上白糖 でん粉 トックスライス	米ぬか油 ごま油	755	13.5	30.9	3.7
6	木	○	わかめご飯 牛乳 焼きししゃも 大根サラダ 豚汁	まぐろ類缶詰 豚肉 木綿豆腐 米みそ	わかめご飯の素 飲用牛乳 ししゃも	にんじん ごまつな	だいこん ごぼう ねぎ	米 おおむぎ 三温糖 さといも	炒りごま 米ぬか油	714	16.4	28.0	3.3
7	金	○	ジャージャー麺 牛乳 青のりポテトビーンズ	ぶたひき肉 米みそ 黄だいず	飲用牛乳 あおのり	にんじん	緑豆もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ	むし中華めん 三温糖 でん粉 じゃがいも	米ぬか油 ごま油 揚げ油	793	17.5	32.0	3.9
10	月	○	麦ご飯 牛乳 鯖のカレー焼き キャベツ炒め 五目汁	さば 油揚げ 豚肉 木綿豆腐 なると	飲用牛乳	にんじん ごまつな	にんにく しょうが キャベツ 緑豆もやし たまねぎ はくさい ねぎ	米 おおむぎ	米ぬか油	751	19.1	33.3	2.6
11	火	○	きなご揚げパン 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ	きな粉 豚肉 ベーコン 黄だいず レンズまめ カットウインナー	飲用牛乳	にんじん トマトピューレー トマト缶詰	たまねぎ キャベツ きゅうり	パンねじり 上白糖 じゃがいも 三温糖	揚げ油 米ぬか油	777	18.2	40.4	2.7
12	水	○	回鍋肉丼 牛乳 大豆もやしのナムル くだもの	豚肉 米みそ	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン ほうれんそう	にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ キャベツ 大豆もやし くだもの	米 あわ 三温糖 でん粉 上白糖	米ぬか油 ごま油 炒りごま	780	14.2	30.5	2.5
13	木	○	練馬スパゲティ 牛乳 ビーンズサラダ おからケーキ	まぐろ類缶詰 黄だいず 卵 おから	刻みのり 飲用牛乳 調理用牛乳	ごまつな にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ 干しぶどう	スパゲティ半分 上白糖 三温糖 薄力粉	米ぬか油 マーガリン	849	16.4	33.1	3.9
14	金	○	ご飯 牛乳 油淋鶏 マスタードサラダ わかめと豆腐のスープ	鶏もも 豚肉 木綿豆腐	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん	しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ スイートコーン だいこん	米 でん粉 薄力粉 上白糖 はちみつ	揚げ油 ごま油 米ぬか油 炒りごま	831	15.7	30.4	3.3
17	月	○	シュガートースト 牛乳 フレンチサラダ 鶏肉ときのこのクリーム煮	鶏もも ベーコン	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム	食パン 上白糖 グラニュー糖 じゃがいも 薄力粉	ソフトタイプマーガリン 米ぬか油 有塩バター	771	14.2	46.1	3.6
18	火	○	卒業お祝い献立 赤飯 牛乳 鶏肉のみそ焼き 三色からし和え お祝いすまし汁	あずき 鶏もも 米みそ なると	飲用牛乳 こんぶ	にんじん ごまつな 糸みつば	にんにく しょうが 緑豆もやし だいこん 干しいたけ	米 もち米 三温糖 あられ麩	炒りごま	732	17.8	27.7	3.2
19	水	×	卒業式 										
20	木	×	春分の日										
21	金	○	焼肉ガーリックライス 牛乳 小松菜ともやしのスープ くだもの	豚肉 鶏もも	飲用牛乳	にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ ごぼう しょうが 緑豆もやし 干しいたけ くだもの	米 おおむぎ 三温糖 でん粉 緑豆はるさめ	米ぬか油 ごま油	744	14.2	30.5	2.5
24	月	○	ハッシュドポーク 牛乳 小松菜ときのこのガーリックソテー 豆乳カレパレ	豚肉 ベーコン 豆乳	生クリーム 飲用牛乳 アガー	にんじん トマトピューレー ごまつな	たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム グリーンピース ぶなしめじ スイートコーン	米 おおむぎ じゃがいも 三温糖 上白糖	米ぬか油 有塩バター	842	11.2	32.5	2.5

※ 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

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	776	15.7	32.2	3.2	348	107	2.8	246	0.38	0.49	23	7.6
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

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)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

くだものはりんご・柑橘類・いちごを予定しています。