

令和7年

3月献立表

北町中学校

実施日	日 曜	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		1344 (kcal)	13.4 (%)	23.1 (%)	3.6 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3	月	飲用牛乳 五目寿司 ちらしまぼこのすまし汁(桜) わかめのごま醤油あえ くだもの	高野豆腐 えび 卵 とり肉 かまぼこ	のり 牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	かんぴょう 干しいたけ たけのこ えのきたけ もやし はるみ	米 砂糖	米ぬか油 ごま油 白ごま	604	15.5	23.1	3.6
4	火	飲用牛乳 ★2色揚げパン(きなこ/抹茶) ミネストローネ マセドアンサラダ	きな粉 とり肉 いんげん豆	牛乳	にんじん トマト缶 トマトジュース パセリ粉	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ 大根 きゅうり コーン	ミルクパン 砂糖 マカロニ ジャガイモ	油 米ぬか油	766	14.0	37.5	3.8
5	水	飲用牛乳 麦ごはん 煮魚 白菜とちくわのゴマ和え さつま汁	赤魚 竹輪 とり肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 白菜 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 さつま芋	白すりごま 米ぬか油	728	17.8	21.5	3.7
7	金	飲用牛乳 ★ポークカレーライス カリポリサラダ ★サイダーボンチ	豚肉 レンズ豆	牛乳 寒天	にんじん	生姜 にんにく たまねぎ 大根 きゅうり セロリー 黄ピーマン パインアップル缶 桃缶 みかん缶	米 大麦 ジャガイモ 米粉 ざらめ 砂糖 ジュース	米ぬか油 マーガリン	837	11.4	25.2	2.8
10	月	ジョア(ブレン) ★ジャージャー麺 鶏肉とえのきのスープO ★抹茶豆乳プリン	豚ひき肉 大豆 みそ とり肉 ゼラチン 豆乳	乳酸菌飲料 寒天	にんじん 小松菜	もやし きゅうり にんにく 干しいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ えのきたけ	中華めん 砂糖 片栗粉 普通春雨 はちみつ	米ぬか油 ごま油	788	15.4	25.4	3.8
11	火	飲用牛乳 ★キムチチャーハン わかめとコーンのサラダ チンゲン菜のスープ(豆腐)	豚肉 とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キムチ きゅうり コーン しめじ ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 白ごま ごま油	628	16.1	31.4	3.6
12	水	飲用牛乳 麦ご飯 いわしの蒲焼き 小松菜のおかかあえ むらくも汁	いわし かつお節 とり肉 豆腐 卵	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ 干しいたけ ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖	油 白ごま	790	18.6	31.4	3.0
13	木	飲用牛乳 キャロットライス タンドリーチキン 粒マスタードサラダ コーンチャウダー	とり肉 ベーコン いんげん豆	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	にんじん トマトピューレ	たまねぎ にんにく 生姜 セロリー キャベツ きゅうり コーン	米 砂糖 ジャガイモ 小麦粉	マーガリン 米ぬか油 バター	816	14.9	37.9	4.0
14	金	飲用牛乳 麦ご飯 白身魚の柚子味噌焼 うどの和風サラダ 五目汁 くだもの	たら みそ とり肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	ゆず キャベツ うど 大根 しめじ ねぎ いよかん	米 大麦 砂糖 片栗粉	白すりごま ごま油 白ごま	690	18.4	23.7	3.3
17	月	飲用牛乳 ★練馬スバゲティー(しめじ) ジャーマンポテト ★フルーツヨーグルト	まぐろ缶 ベーコン	のり 牛乳 ヨーグルト 脱脂粉乳	ピーマン	大根 しめじ たまねぎ 桃缶 みかん缶 パインアップル缶	スパゲティ 砂糖 ジャガイモ	オリーブ油 バター	799	15.2	25.9	5.4
18	火	飲用牛乳 赤飯 鶏肉の唐揚げ キャベツのじゃこ炒め お祝いすまし くだもの <卒業お祝い献立>★3年生以外給食	小豆 とり肉 なた	牛乳 しらす干し ジョア(3年生のみ)	にんじん 小松菜	生姜 にんにく キャベツ コーン 干しいたけ ねぎ いちご	米 もち米 片栗粉 小麦粉 焼きふ	黒ごま油 米ぬか油	730	15.4	30.6	3.6
21	金	飲用牛乳 ごまゆかりご飯 肉じゃが こんにやくと人参のごまみそ炒め くだもの	豚肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ いよかん	米 大麦 こんにやく ジャガイモ 砂糖	ごま 米ぬか油 白すりごま	698	13.0	22.8	2.4
24	月	飲用牛乳 麦ご飯 れんこん入り鶏つくね じゃこサラダ・どさんこ汁	鶏ひき肉 卵 豚肉 鮭 みそ	牛乳 ひじき しらす干し	にんじん	生姜 干しいたけ れんこん ねぎ もやし キャベツ コーン たまねぎ 大根	米 大麦 パン粉 砂糖 片栗粉 ジャガイモ	米ぬか油 ごま油 バター	831	18.0	28.3	3.7

※ 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13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	744	15.7	28.2	3.6	343	105	2.9	268	0.30	0.47	20	8.4

6年度の給食は、3/24で終了です。新年度は4/9から開始します。