

令和7年

3月献立表

光が丘第二中学校

実施日	飲料	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 (%)	
3月	牛乳	春ちらし 鶏肉の唐揚げ すまし汁 ピーチゼリー <small>3年生リクエスト</small>	鶏ひき肉 油揚げ 卵 牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 アガー	米 もち米 砂糖 米油 片栗粉 油 桃ジュース	にんじん れんこん たけのこ 干しいたけ なばな 生姜 にんにく 大根 白菜 ほうれん草	836	16.6	36.2	
4火	牛乳	ご飯 鯖の香味焼き 野菜と竹輪の炒めもの 肉団子入りみそ汁 <small>3年生リクエスト</small>	牛乳 さば 豚肉 竹輪 鶏ひき肉 みそ	米 砂糖 ごま油 片栗粉	生姜 ねぎ たまねぎ れんこん ピーマン にんじん キャベツ もやし 小松菜	842	21.3	33.9	
5水	牛乳	わかめご飯 みそおでん 野菜のごま酢和え <small>3年生リクエスト</small>	炊き込みわかめの素 牛乳 昆布 みそ 竹輪 さつま揚げ 豚肉 うずら卵	米 こんにゃく 砂糖 里芋 白すりごま	大根 キャベツ もやし えのきたけ 小松菜	748	17.0	23.2	
6木	牛乳	キャロットライス ブリック*チュニジア コーンポタージュ <small>3年生リクエスト</small>	牛乳 まぐろ缶 うずら卵 生クリーム	米 ごま油 白ごま しゅうまいの皮 じゃが芋 油 米油 バター 小麦粉	にんじん たまねぎ コーン 小松菜	813	10.8	34.3	
7金	牛乳	ジャージャー麺 中華サラダ フルーツパンチ <small>3年生リクエスト</small>	豚ひき肉 みそ 牛乳	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 スイーツこんにゃく みずあめ ジュース	もやし ほうれん草 にんにく 生姜 にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり コーン みかん缶 パインアップル缶 桃缶	828	15.2	26.2	
10月	牛乳	キムタクご飯 棒ぎょうざ ワカメスープ <small>3年生リクエスト</small>	豚肉 牛乳 豚ひき肉 鶏肉 豆腐 わかめ	米 ごま油 白ごま ぎょうざの皮 春雨 片栗粉 米油	にんじん たくあん キムチ にんにく 生姜 干しいたけ たら 白菜 たけのこ もやし ねぎ	735	16.4	35.0	
11火	牛乳	ココア揚げパン ポークビーンズ レンコンとキャベツのサラダ <small>3年生リクエスト</small>	牛乳 豚ひき肉 大豆 ひじき まぐろ缶	油 ねじりパン 粉糖 砂糖 米油 じゃが芋	たまねぎ にんじん トマトピューレ パセリ粉 れんこん キャベツ コーン	780	15.1	42.9	
12水	牛乳	ご飯 凍り豆腐の卵とじ キャベツの甘味噌かけ 果物(てこぼん)	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 みそ	米 こんにゃく 砂糖 ごま油 米油	たけのこ にんじん たまねぎ ほうれん草 キャベツ 小松菜 デコポン	757	16.8	30.1	
13木	牛乳	ご飯 ししゃもの南蛮漬 豚肉と大根の炒め煮 太平燕(タイピーエン)	牛乳 ししゃも 豚肉 えびいかに うずら卵 なんと	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 米油 春雨 ごま油	ねぎ 赤ピーマン 大根 にんにく 生姜 たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ	808	15.2	34.6	
14金	牛乳	ご飯 チーズタッカルビ わかめサラダ トックスープ <small>3年生リクエスト</small>	牛乳 鶏肉 チーズ わかめ	米 米油 さつま芋 砂糖 ごま油 白ごま トック	たまねぎ にんじん キャベツ たら 生姜 にんにく 小松菜 白菜 キムチ 水菜	855	15.4	30.6	
17月	牛乳	ご飯 豚肉の生姜焼き みぞれ汁 和風サラダ <small>3年生リクエスト</small>	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ちりめんじゃこ	米 片栗粉 米油 砂糖 ごま油	生姜 にんじん えのきたけ 大根 小松菜 もやし	764	18.2	35.0	
18火	牛乳	スパゲッティナポリソース オニオンドレッシングサラダ りんごケーキ	ハム 豚肉 ウインナー パルメザンチーズ 生クリーム 牛乳 卵	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 小麦粉 バター	パセリ粉 にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマトピューレ キャベツ 小松菜 コーン りんご りんごジュース	923	14.5	37.0	
19水	卒業式								
20木	春分の日								
21金	ミルク コーヒ ー	ポークカレーライス グリーンサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 大豆 コーヒ牛乳 ヨーグルト	米 押麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 りんご キャベツ ブロッコリー コーン みかん缶 パインアップル缶 桃缶 バナナ	961	12.4	26.2	
24月	牛乳	天井 のらぼう菜のごまサラダ 味噌けんちん汁	えび卵 竹輪 ちりめんじゃこ 大豆 牛乳 豆乳 鶏肉 みそ 豆腐	米 小麦粉 片栗粉 米油 砂糖 白ごま(ねり) こんにゃく 里芋	ねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん 白菜 のらぼう菜 ごぼう 大根	906	15.9	27.2	

※ 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	825	15.7	32.2	3.5	374	118	3.3	283	0.42	0.52	22	7.1
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