



3月献立表

令和7年度 梅丘中学校 校長 石綿 健一郎

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1献立 - たんぱく質
2月	★ガーリックトースト チリコンカン ★パリパリサラダ	○	牛乳,豚肉,大豆,いんげん豆 粉チーズ	食パン,バター,油,じゃがいも 小麦粉,さとう,しゅうまいの皮	にんにく,たまねぎ,にんじん トマト,キャベツ,きゅうり	762 kcal 28.6 g
3火	★鮭ちらし 菜の花のすまし汁 ★抹茶プリン	○	牛乳,こんぶ,油揚げ,鶏卵,鮭 かつおぶし,かまぼこ,豆腐 粉寒天,ゼラチン	米,さとう,油,白玉もち	干しいだけ,にんじん かんぴょう,さやえんどう 菜の花	817 kcal 38.0 g
4水	★わかめご飯 ★肉じゃがうま煮 野菜のごま和え	○	牛乳,わかめ,豚肉,かつおぶし さばぶし,こんぶ,凍り豆腐	米,油,さとう じゃがいも,ごま	たまねぎ,にんじん こんにゃく,いんげん もやし,ほうれんそう	764 kcal 32.0 g
5木	ごはん(半つき米) むらくも汁 さばの漬け焼き きんぴらごぼう	○	牛乳,かつおぶし,さばぶし 鶏卵,さば,さつま揚げ	半つき米,でん粉,油 さとう,ごま	ねぎ,にんじん,白菜 しょうが,ごぼう,こんにゃく	816 kcal 34.4 g
6金	★みそラーメン ★ジャンボぎょうざ 果物(みかん)	○	牛乳,豚肉	中華めん,ごま油,油,バター ぎょうざの皮,でん粉,小麦粉	にんにく,しょうが,にんじん キャベツ,ねぎ,もやし とうもろこし,にら,みかん	842 kcal 32.0 g
9月	★鶏五目ごはん せんべい汁 野菜の甘酢和え	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,かつおぶし さばぶし,豚肉	米,おおむぎ,油,さとう せんべい	ごぼう,にんじん,しめじ,ねぎ 干しいだけ,グリーンピース だいこん,キャベツ,きゅうり	720 kcal 32.0 g
10火	麦ご飯 ★豚汁 ししゃもフライ ゆかり和え	○	牛乳,豚肉,かつおぶし,さばぶし 豆腐,ししゃも,鶏卵	米,おおむぎ,油,さといも 小麦粉,でん粉,パン粉	にんじん,だいこん,ごぼう こんにゃく,きゅうり	806 kcal 35.6 g
11水	★麻婆豆腐丼 ★春雨サラダ 果物(いちご)	○	牛乳,豚肉,豆腐	米,おおむぎ,油,でん粉 ごま油,春雨,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ だけのこ,にんじん,ねぎ 干しいだけ,キャベツ きゅうり,いちご	794 kcal 32.4 g
12木	★ビスキーパン ★クリームシチュー ピーズサラダ	○	牛乳,鶏卵,鶏肉,粉チーズ いんげん豆	ミルクパン,バター,さとう アーモンド粉,小麦粉 油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん マッシュルーム,キャベツ きゅうり,グリーンピース りんご,レモン	850 kcal 31.1 g
13金	ごはん みそ汁 ★和風ハンバーグ 野菜の辛子和え	○	牛乳,かつおぶし,さばぶし 豆腐,牛肉,豚肉,鶏卵	米,油,パン粉,さとう,でん粉	たまねぎ,白菜,こまつな しょうが,にんにく,だいこん 万能ねぎ,もやし,にんじん	831 kcal 36.5 g
16月	★きつねうどん 野菜といかの和え物 ★ぶどうゼリー	○	牛乳,かつおぶし,さばぶし 鶏肉,かまぼこ,油揚げ,いか 塩昆布,粉寒天,ゼラチン	うどん,さとう	にんじん,だいこん,ねぎ こまつな,かぶ,ぶどうジュース	807 kcal 40.8 g
17火	★ターメリックライス&★ナン ★キーマカレー ★地中海風サラダ	○	牛乳,豚肉,粉チーズ	米,ナン,油,バター,小麦粉 ごま,オリーブ油	にんにく,しょうが,たまねぎ セロリ,にんじん,トマト缶 りんご,キャベツ,きゅうり	813 kcal 29.4 g
18水	赤飯 すまし汁 ★鶏肉のからあげ 野菜のお浸し ★フルーツポンチ ★飲み物セレクト [ジョア/緑茶/りんごジュース]	—	小豆,こんぶ,かつおぶし,豆腐 かまぼこ,なると,鶏肉,ジョア	もち米,米,ごま,さとう でん粉,小麦粉,油	にんじん,かぶ,しょうが にんにく,ほうれんそう もやし,みかん缶,もも缶 パイン缶,りんごジュース	830 kcal 32.2 g
23月	麦ご飯 みそ汁 あじの黒酢たまねぎソース 粉ふきいも	○	牛乳,かつおぶし,さばぶし 油揚げ,あじ	米,おおむぎ,でん粉,小麦粉 油,はちみつ,オリーブ油 じゃがいも	たまねぎ,キャベツ,こまつな にんじん,パプリカ	802 kcal 33.6 g
24火	グラタントースト うすらのたまご入り野菜スープ コーンとキャベツのサラダ 果物(デコボン)	○	牛乳,ベーコン,生クリーム チーズ,鶏肉,うすら卵	食パン,油,バター 小麦粉,さとう	パセリ,にんじん,たまねぎ 白菜,こまつな,キャベツ きゅうり,とうもろこし デコボン	752 kcal 34.0 g

今月の栄養価 エネルギー 809kcal たんぱく質 34.0g (基準27.0~41.5g)

★マークは、給食リクエストの結果で要望の多かった料理(郷土料理・世界の料理)です。
※ 食材の購入・入荷などの都合により、材料などを変更する場合がありますが、ご了承ください。