

# 3月給食献立表

令和7年 給食回数 全13回

弥富北中学校

献立名		主に体の組織をつくるもの(赤色)	主にからだの調子を整えるもの(緑色)	主にエネルギーになるもの(黄色)	備考
3月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	桃の節句献立
	菜の花ちらし	ツナ 卵	かんぴょう れんこん 干しいたけ なばな	砂糖	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 青のり		小麦粉 油	
	花魁のすまし汁	豆腐 かまぼこ	大根 にんじん みつば	花ふ	
	ももゼリー			ももゼリー	
4火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	お魚チャレンジ めばる
	めばるのみそ焼き	めばる みそ			
	揚げじゃがのそぼろ煮	鶏肉 はんぺん	にんじん たけのこ こんにやく 枝豆	じゃがいも 油 砂糖 片栗粉	
	白菜の赤しそ和え		白菜 きゅうり 赤しそ		
5水	赤飯 牛乳	牛乳		赤飯 ごま塩	卒業お祝い献立
	鶏肉のから揚げ	鶏肉	しょうが にんにく	片栗粉 小麦粉 油	
	ツナと水菜の和え物	ツナ かつお節	水菜 キャベツ とうもろこし	砂糖	
	かきたま汁	卵 かまぼこ 豆腐	にんじん 大根 みつば	片栗粉	
	お祝いデザート			お祝いデザート	
6木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	卒業お祝い お祝い
	豆腐バーグの照り焼きソース	ハンバーグ(豆腐 鶏肉 豚肉)		砂糖 片栗粉	
	ジャーマンポテト	ベーコン	玉ねぎ パセリ	じゃがいも 油	
	白みそ汁	豆腐 油揚げ わかめ 白みそ	大根 にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ		
7金	<b>中学校 卒業式</b>				
10月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	あいちの野菜春巻き	春巻き(鶏肉)	春巻き(キャベツ れんこん)	油	
	ビーフン入り野菜炒め	豚肉	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ パプリカ	ビーフン ごま油	
	わかめスープ	鶏肉 わかめ うずら卵	にんじん もやし ねぎ		
11火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	郷土料理給食 宮城県
	いわしの梅煮	いわし	梅		
	茎わかめのきんぴら	豚肉 茎わかめ	れんこん とうもろこし パプリカ	砂糖 ごま油	
	おくずかけ	油揚げ	にんじん ごぼう 干しいたけ さやいんげん しらたき	里芋 ふ そうめん 片栗粉	
12水	中華めん 牛乳	牛乳		中華めん	宮城県
	塩ラーメン	豚肉 なんと	たけのこ 白菜 にんじん もやし ねぎ		
	切干バンバンジー	ささ身	切り干し大根 きゅうり とうもろこし	砂糖 ごま	
	手作りジンジャーケーキ	豆乳 卵	しょうが	ホットケーキミックス 砂糖 バター	
13木	シナモン揚げパン 牛乳	牛乳		ミルクロールパン 油 砂糖	
	ペンのトマトソース	ベーコン	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト	ペンネ オリーブ油 砂糖	
	ブロッコリーと豆のサラダ	ミックス豆	ブロッコリー きゅうり とうもろこし	イタリアンドレッシング	
14金	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん	愛・地産給食 菜の花・春キャベツ
	チキンカレー	鶏肉	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが	じゃがいも 油 カレールウ	
	菜の花サラダ		なばな 春キャベツ とうもろこし	コーンクリームドレッシング	
	おかしな目玉焼き	牛乳	もも	ゼリーのもと 砂糖	
17月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	宮城県
	二色丼	ツナ 卵	しょうが	砂糖 油	
	マカロニサラダ	ハム	きゅうり キャベツ	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 豆みそ	にんじん こんにやく ごぼう 大根 ねぎ	里芋	
18火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	鶏肉の香味焼き	鶏肉	しょうが ねぎ	ごま油	
	キャベツの香り漬け		キャベツ きゅうり	ごま油	
	しらすのつみれ汁	しらすつみれ 豆腐	にんじん 白菜 えのきたけ みつば		
	一口みかんゼリー			ひとくちみかんゼリー	
19水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	ハヤシライス	豚肉	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース トマト	じゃがいも 油 ハヤシルウ	
	白身魚のパン粉焼き	ホキ	にんにく しめじ パセリ	オリーブ油 パン粉	
	ごぼうサラダ	ハム	ごぼう とうもろこし きゅうり	ごまドレッシング	
21金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	キムタクご飯	豚肉	白菜キムチ つぼ漬け	砂糖 油 ごま油	
	かぼちゃコロッケ	コロッケ(鶏肉)	コロッケ(かぼちゃ)	油	
	磯香和え	のり	ほうれん草 もやし	砂糖	
	骨太みそ汁	生揚げ 豆みそ 白みそ 豆乳	小松菜 にんじん 大根 しめじ		

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価)エネルギー790kcal、たんぱく質15.2%、脂質25.7%