



3月献立表



令和7年度

菊川市立菊川学校給食センター
※だしやエキス、食品添加物等の記載はしておりません。

日 曜	こ な だ て	き い ろ の し ょ く ひ ん ね つ や ら か ら に な る も の		あ か い ろ の し ょ く ひ ん 体 を つ く る も の		み ど り い ろ の し ょ く ひ ん 体 の ち よ う し を と こ の え る も の	そ の 他 の 調 味 料	エ ネルギー たん ぱく 質 脂 肪 糖 質			お 知 ら せ	
		炭 水 化 物	脂 質	たん ぱ く 質	無 糖 質			ビ タ ミ ン	幼	小		中
2 (月)	ごはん	米										ひな祭り 献立
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	はながたハンバーグあんかけ	でん粉 砂糖		とり肉 ぶた肉 大豆		玉ねぎ トマト にんにく しょうが	醤油 酒 塩	478 19.7 15.8 1.7	569 22.5 17.0 2.2	706 27.6 20.8 2.8		
	くきわかめのきんぴら	砂糖	ごま油 ごま	さつまあげ(大豆)	茎わかめ	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん	醤油 みりん 酒 唐辛子					
	かきたまじる	でん粉		豆腐 卵		玉ねぎ ほうれん草 にんじん 干ししいたけ	醤油 塩					
	ひなあられ	もち米 砂糖					醤油					
3 (火)	コッパン	小麦粉 砂糖	ヨーグルト		脱脂粉乳		イースト 塩					
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	たらのレモンあえ	でん粉 砂糖	油	たら		レモン パセリ	醤油	502 25.8 19.0 2.1	662 33.2 23.1 2.8	830 41.2 28.1 3.8		
	コーンサラダ	砂糖	油			キャベツ こまつな とうもろこし	酢 塩 こしょう					
	ホークビーンズ	じゃがいも 砂糖	油	ぶた肉 大豆		玉ねぎ トマト にんじん マッシュルーム クリンピース	ケチャップ ソース コンソメ ワイン 塩 こしょう					
4 (水)	むぎごはん	米 麦										焼きぎょうざ 幼1個 小2個 中3個
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	やきぎょうざ	小麦粉 砂糖	油	ぶた肉 とり肉 大豆		キャベツ 玉ねぎ にら しょうが	醤油 塩	460 19.0 16.5 1.5	607 23.7 18.5 1.9	797 29.3 22.5 2.4		
	はるさめサラダ	春雨 砂糖	ごま ごま油			もやし きゅうり にんじん	醤油 酢					
	マーボー豆腐	でん粉 砂糖	油 ごま油	豆腐 ぶた肉 大豆 みそ 豆みそ		にんじん だけのこ 干ししいたけ 菜 しょうが にんにく	醤油 中華スープ 酒 みりん トウバンジャン					
5 (木)	ごはん	米										
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	さばのおこうじやき	糀		さば			塩	424 20.7 16.2 2.0	584 26.2 18.8 2.4	767 33.9 23.7 3.1		
	ツナとひじきのうまに	砂糖	油	まぐろ	ひじき	にんじん さやいんげん	醤油 みりん 酒					
	さつまじる	さつまいも		豆腐 みそ 油あげ		大根 小松菜 にんじん ごぼう						
6 (金)	ごはん	米										
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	ヤンニョムチキン	でん粉 砂糖	油 ごま油	とり肉		にんにく	ケチャップ みりん ｺﾝﺿﾓ 醤油 塩	444 19.6 17.9 1.3	613 24.9 21.3 1.8	777 29.7 24.8 2.4		
	ほうれんそうのナムル	砂糖	ごま ごま油			もやし ほうれん草 にんじん	醤油 酢					
	わかめスープ	でん粉		豆腐	わかめ	玉ねぎ 白菜 にんじん えのきたけ	鶏ガラスープ 中華スープ 醤油 塩 こしょう					
9 (月)	むぎごはん	米 麦										
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	さんしょくごはんのく	砂糖	油	とり肉 卵		枝豆	醤油 酒 みりん 塩	414 18.9 15.6 1.8	573 24.3 18.4 2.2	740 29.8 21.7 2.8		
	キャベツのごますあえ	砂糖	ごま			キャベツ 小松菜 にんじん	酢 醤油 塩					
	じゃがいもみそしる	じゃがいも		みそ 油あげ	わかめ	玉ねぎ えのきたけ 根菜ねぎ						
10 (火)	コッパン	小麦粉 砂糖	ヨーグルト		脱脂粉乳		イースト 塩					
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	ウィンナーのソースがけ	砂糖		ウィンナー			ケチャップ ソース ワイン	499 20.8 22.1 2.4	656 26.3 27.3 3.1	819 32.4 33.0 4.4		
	ツナとキャベツのカレーソテー		油	まぐろ		キャベツ にんじん ピーマン	塩 コンソメ カレー粉 こしょう					
	コーンポタージュ		油			脱脂粉乳 クリーム	とうもろこし 玉ねぎ にんじん	ｶﾞｰﾈｰｼﾞの素(小麦・乳) 鶏ガラスープ 塩 こしょう				
11 (水)	ごはん	米										卒業卒園 お祝い献立
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	カツオカツ	パン粉 小麦粉 砂糖	油	かつお 大豆		玉ねぎ しょうが	醤油 塩	502 18.7 19.6 1.6	651 22.3 22.8 1.9	848 28.3 28.7 2.2		
	ポテトサラダ	じゃがいも				枝豆 とうもろこし にんじん	ｸﾞﾗﾝﾃﾞｰﾙ 酢 塩 こしょう					
	とんじる			豆腐 ぶた肉 みそ 油あげ		大根 にんじん こんにゃく しめじ 根菜ねぎ						
	おいおいさくらゼリー	砂糖				さくらんぼ レモン						

日 曜	こんだて	きいろのしょくひん ねつやちからになるもの		あかいのしょくひん 体をつくるもの		みどりいろのしょくひん 体のちようしをとのえるもの	その他の 調味料	エネルギー たんぱく質 脂質			お知らせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		幼	小	中	
12 (木)	ソフトめん	小麦粉					塩				
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ツナオムレツ	砂糖	油	卵 まぐろ 大豆		玉ねぎ	マヨネーズ 塩 醤油 酢	476	590	734	
	わかめサラダ	砂糖			わかめ	キャベツ きゅうり もやし	酢 醤油 塩	21.1	25.9	31.9	
	ミートソース	砂糖	油	ぶた肉 大豆	チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース にんにく	ケチャップ バヤシルフ(小 麦) ソース ワイン コンソメ 塩 こしょう	16.1	18.6	22.1	
							2.5	3.1	4.0		
13 (金)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ししゃものなんばんづけ	でん粉 砂糖	油		ししゃも	根菜ねぎ しょうが	醤油 酢 唐辛子	507	619	857	ししゃもの 南蛮漬け 幼1尾 小中2尾
	きりぼしだいこんのはりはりあえ	砂糖	ごま油 ごま			切干大根 きゅうり にんじん	醤油 酢 塩	22.0	23.1	32.7	
	にくじゃが	じゃがいも 砂糖	油	ぶた肉		玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん 干ししいたけ	醤油 酒 みりん	18.8	18.6	25.4	
							2.1	2.3	3.5		
16 (月)	むぎごはん	米 麦									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	きなこまめ	でん粉 砂糖	油	大豆 きな粉			塩	447	614	796	
	きゅうりのひたひた	砂糖	ごま油	かつお節		きゅうり	醤油 酢 唐辛子	18.2	23.1	28.5	
	チキンカレー	じゃがいも	油	とり肉	チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ にんじん トマト りんご にん にく	カレー3種(小麦・乳・大豆) ソース ワイン 鶏か かつ 塩 こしょう	15.3	18.2	21.8	
							1.5	1.9	2.5		
17 (火)	おちゃパン	小麦粉 砂糖	ヨーグルト		脱脂粉乳	茶	イースト 塩				
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	トマトいりメンチカツ	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油	ぶた肉 大豆		玉ねぎ トマト	ケチャップ 塩 こしょう	467	592	755	ふるさと給食
	ごぼうサラダ	砂糖	ごま			ごぼう きゅうり にんじん	ごまドレッシング 醤油 みりん	20.6	24.5	30.7	
	はるやさいのポトフ	じゃがいも		とり肉		キャベツ 玉ねぎ にんじん 枝豆	鶏ガラスープ コンソメ 塩 こしょう	16.4	19.3	23.2	
							1.9	2.5	3.4		

※材料の都合等により献立を変更することがあります。
 ※栄養価は幼稚園年中、小学校3・4年生、中学生の数値です。
 ※加工品の右肩の()には特定原材料・特定原材料に準ずるもの28品目を記載しています。(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・ピーナッツ・くるみ・アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいち・りんご・ゼラチン)

ご卒業おめでとうございます

卒業生にとっては、その学校での最後の給食の日がやってきます。友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。

給食が届くまでには、たくさんの方が関わっていて、みなさんを大切に思う気持ちが詰まっています。

これから先も、食べることを大切に、時々給食のことを思い出してくれたらうれしいです。みなさんが元気で活躍するように、応援して



卒業生はもうすぐ最後の給食です。これから食べることを大切に！

