



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いません。

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 体のちようしきをとのえるもの	その他の 調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂 肪(g)			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 ふた肉 大豆		玉ねぎ トマト にんにく しょうが	醤油 酒 塩	478	569	706		
	くきわかめのきんぴら	砂糖	ごま油 ごま	さつまあげ (大豆)	室わかめ	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	19.7	22.5	27.6		
	かきたまじる	でん粉		豆腐 卵		玉ねぎ ほうれん草 にんじん 干しいたけ	醤油 塩	15.8	17.0	20.8		
	ひなあられ	もち米 砂糖				のり	醤油	1.7	2.2	2.8		
3月 (火)	コッパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		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	662	830		
	コーンサラダ	砂糖	油			キャベツ ごまつな とうもろこし	酢 塩 こしょう	25.8	33.2	41.2		
	ホークビーンズ	じゃがいも 砂糖	油	ふた肉 大豆		玉ねぎ トマト にんじん マッシュルーム グリンピース	クチャップ ソース コンソメ ワイン 塩 こしょう	19.0	23.1	28.1		
4月 (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	ふた肉 とり肉 大豆		キャベツ 玉ねぎ たら しょうが	醤油 塩	460	607	797		
	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	19.0	23.7	29.3		
	マーボー豆腐	でん粉 砂糖	油 ごま油	豆腐 ふた肉 みそ 大豆		にんじん だけのこ 干しいたけ 菜 ぎょうざ にんにく	醤油 中華スープ 酒 みりん トウバンジャン	16.5	18.5	22.5		
5月 (木)	ごはん	米										
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	さばのしおこうじやき	糀		さば			塩	424	584	767		
	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	20.7	26.2	33.9		
	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		16.2	18.8	23.7		
6月 (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	クチャップ みりん フォジヤ ソ 醤油 酒 塩	444	613	777		
	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	19.6	24.9	29.7		
	わかめスープ	でん粉		豆腐	わかめ	玉ねぎ 白菜 にんじん えのきだけ	鶏ガラスープ 中華スープ 醤油 塩 こしょう	17.9	21.3	24.8		
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ぐ	砂糖	油	とり肉 卵		枝豆	醤油 酒 みりん 塩	414	573	740		
	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	18.9	24.3	29.8		
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		みそ 油あげ	わかめ	玉ねぎ えのきだけ 根菜ねぎ		15.6	18.4	21.7		
10月 (火)	コッパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		イースト 塩					
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	ウインナーのソースかけ	砂糖		ウインナー			クチャップ ソース ワイン	499	656	819		
	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	20.8	26.3	32.4		
	コーンポタージュ		油		脱脂粉乳 チーズ クリーム	とうもろこし 玉ねぎ にんじん	鶏ガラスープ 塩 こしょう	22.1	27.3	33.0		
11月 (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	651	848		
	ポテトサラダ	じゃがいも				枝豆 とうもろこし にんじん	カレールー 酢 塩 こしょう	18.7	22.3	28.3		
	とんじる			豆腐 ふた肉 みそ 油あげ		大根 にんじん こんにゃく しめじ 根菜ねぎ		19.6	22.8	28.7		
	おいわいさくらゼリー	砂糖				さくらんぼ レモン		1.6	1.9	2.2		

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしていません。

日 曜	こんだて	きいろのしょくひん ねうやちからになるもの		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 体のちよろしをとのえるもの	その他の 調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 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		
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 ハヤシルウ(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	根深ねぎ しょうが	醤油 酢 唐辛子	507	619	857	ししゃもの 両蓋漬け 幼1尾 小中2尾	
	きりぼしだいごんのはりはりあえ	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 ごんにやく さやいんげん 干しいだけ	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		
	きゅうりのひだひだ	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	加えり3種(小麦・乳・大豆) ソース ワイン 鶏がら 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	ショートニング		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	鶏がらスープ 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。
 ※加工品の右側の()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・やまいも・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、たくさんの人が関わっていて、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。みなさんが元気で汗を流すように、応援して



卒業生はもうすぐ最後の給食です。これからも食べることを大切に！



※だしやエキス、食品添加物等の記載はしてありません。

日 欄	こんだて	きいろのしょくひん ねづやちからになるもの		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 体のちようしきととのえるもの	その他の 調味料	【食品表示法】 エネルギー(㎉) たんぱく質(g) 脂質(g)			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	
													