

令和7年度 3月学校給食予定献立表（中学校）



★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。
 ※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。
 ※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

東部学校給食センター 0957-22-6777

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含まれるアレルギー	ざ い り よ う						エネルギー kcal
				血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		たんぱく質 g
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類・いも類 さとう	脂質	
2 月	ごはん							米		846 26.5
	牛乳	乳		牛乳						
	春雨とうすら卵の スープ	小麦、卵、ごま、 大豆、鶏肉、豚肉	うすらの卵 豚肉		にんじん こねぎ	しいたけ しょうが たまねぎ キャベツ	春雨	ごま油		
	春巻き	小麦、大豆、豚肉					春巻き	油		
	ハムともやしの炒め物	ごま、大豆	ハム			もやし	さとう	油 ごま油 ごま		
3 火	麦ごはん							米 麦		803 27.0
	牛乳	乳		牛乳						
	肉じゃが	小麦、大豆、豚肉	豚肉		にんじん きぬさや	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう			
	ししゃもフライ	小麦、大豆、魚		子持ち ししゃもフライ				油		
	彩りきんぴら	小麦、ごま、大豆			にんじん いんげん	ごぼう	さとう	ごま ごま油		
4 水	麦ごはん							米 麦		775 25.6
	牛乳	乳		牛乳						
	ポークカレー ルウ	小麦、大豆、 豚肉、りんご	豚肉		にんじん	たまねぎ りんご	じゃがいも	油		
	ごまドレッシングサラダ	小麦、ごま、大豆				きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	油 ごま		
	お祝いクレープ	大豆					お祝いクレープ			
5 木	小コッペパン	小麦、乳、大豆						コッペパン		747 27.2
	牛乳	乳		牛乳						
	スパゲッティ ナポリタン	小麦、大豆、 鶏肉、豚肉、 りんご	豚肉 ウインナー		にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ にんにく	スパゲッティ	オリーブ油		
	アスパラサラダ	小麦、ごま、大豆			アスパラガス にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	油 ごま		
	いちごジャム	果物					いちごジャム			
6 金	麦ごはん							米 麦		797 33.2
	牛乳	乳		牛乳						
	だんご汁	小麦、大豆 魚だし	油揚げ みそ		にんじん	だいこん ごぼう 深ねぎ	ひとくちいもち さといも			
	揚げ魚のレモン ソースかけ	小麦、大豆、魚	ほき			レモン	でん粉 さとう	油		
	豚肉とピーマンの 炒め物	小麦、ごま、 大豆、豚肉	豚肉		ピーマン	キャベツ えのきたけ		ごま油		
9 月	ごはん							米		747 34.9
	牛乳	乳		牛乳						
	うま煮	小麦、大豆、 鶏肉、魚	鶏肉 厚揚げ 揚げかまぼこ		にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも さとう	油		
	魚の香味焼き	小麦、ごま、 大豆、魚	あじ			しょうが		ごま油		
	きゅうりとわかめの 酢の物	小麦、ごま、大豆		わかめ		きゅうり	さとう	ごま		
10 火	卒業式 									

令和7年度 3月学校給食予定献立表（中学校）



★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。
 ※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。
 ※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

東部学校給食センター 0957-22-6777

ひ ち	よ う び	こ ん だ て め い	含まれるアレルギー	ざ い り よ う						エネルギー kcal
				血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		たんぱく質 g
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類・いも類 さとう	脂質	
11	水	麦ごはん						米 麦	768 28.0	
		牛乳	乳		牛乳					
		ヒカド	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉		にんじん こねぎ	だいこん しいたけ	さつまいも でん粉		
		和風ハンバーグ	小麦、大豆、 鶏肉、豚肉	国産ミート ハンバーグ				でん粉 さとう		
		ほうれん草のごまあえ	小麦、ごま、大豆			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう		ごま
12	木	パンパン	小麦、乳、大豆、 果物					パンパン	809 36.7	
		牛乳	乳		牛乳					
		チリコンカン	小麦、牛肉、 大豆、鶏肉、 豚肉、りんご	合挽肉 大豆		にんじん	たまねぎ にんにく			油
		オムレツ	卵	オムレツ						
		野菜ソテー	小麦、大豆、豚肉	ベーコン			キャベツ もやし			油
13	金	麦ごはん						米 麦	774 30.8	
		牛乳	乳		牛乳					
		豚汁	大豆、豚肉、 魚だし	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん こねぎ	だいこん こんにゃく ごぼう	じゃがいも		
		鶏のから揚げ	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉			しょうが	でん粉		油
		昆布あえ	小麦、大豆			こんぶ	キャベツ きゅうり			
16	月	ごはん						米	821 30.9	
		牛乳	乳		牛乳					
		五目スープ	小麦、大豆、 鶏肉、豚肉	豚肉 豆腐		にんじん こねぎ	たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが	でん粉		
		鶏肉とレバーの アーモンドがらめ	小麦、大豆、 鶏肉、ナッツ、 アーモンド	レバー竜田揚げ 鶏肉		ピーマン にんじん	たまねぎ	でん粉 さとう		油 アーモンド
		ムース	乳					ムース		
17	火	麦ごはん						米 麦	787 34.6	
		牛乳	乳		牛乳					
		トック	小麦、ごま、 大豆、鶏肉	鶏肉		にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ 深ねぎ しょうが	トック		ごま油
		ビビンバ 肉	小麦、大豆、豚肉	豚肉			にんにく	さとう		
		ビビンバ ナムル	小麦、ごま、大豆			ほうれんそう	もやし			ごま ごま油
りんご	りんご、果物				りんご					
18	水	麦ごはん						米 麦	727 25.4	
		牛乳	乳		牛乳					
		さつまい	大豆、鶏肉、 魚だし	厚揚げ 鶏肉 みそ		にんじん こねぎ	こんにゃく ごぼう	さつまいも		
		いわしみぞれ煮	小麦、大豆、魚	いわしみぞれ煮						
		野菜のもみ漬	小麦、大豆			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう		
19	木	黒砂糖パン	小麦、乳、大豆					黒砂糖パン	786 33.1	
		牛乳	乳		牛乳					
		カレーうどん	小麦、大豆、 豚肉、魚	ちくわ 豚肉		にんじん	しいたけ たまねぎ 深ねぎ	うどん		
		しゅうまい	小麦、大豆、 鶏肉、豚肉、貝	しゅうまい						
		きゅうりの びりっと漬	小麦、ごま、大豆				きゅうり			ごま油
23	月	ごはん						米	767 30.1	
		牛乳	乳		牛乳					
		にらたま汁	小麦、卵、大豆、 魚	はんぺん 豆腐 卵		にんじん にら	たまねぎ	でん粉		
		かぼちゃコロッケ	小麦、大豆			かぼちゃコロッケ				油
		ツナと野菜の炒め物	小麦、ごま、 大豆、魚	まぐろ油漬 フレーク		ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう		ごま油