

※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。

ひ に ち	よう び	こ ん だ て め い	含まれるアレルギー	ざ い り ょ 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						
		春雨とうずら卵のスープ	小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉	うずらの卵 豚肉		にんじん こねぎ	しいたけ たまねぎ	しょうが 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 ウィンナー		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく	しめじ	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 深ねぎ	ごぼう	ひとくちいももち 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 									



★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。

令和7年度 3月学校給食予定献立表（中学校）

※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	
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	パインパン	小麦、乳、大豆、 果物					パインパン		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	