

令和7年度3月分 学校給食予定献立表

いちぎ串木野市立学校給食センター

	月	火	水	木	金	
献立	2日 ④ちらし寿司の具 ⑤ひなあられ ②すしめし ③あおのり汁	3日 ★④サワーポメロ ★②きなこ揚げパン ★③ミートスパゲッティ	4日 ★④いわしのしょうが煮 ⑤三色なます ②ごはん ③さつまい	5日 ★④トマトオムレツ ②コッパン ★③カレーポトフ	6日 ★④からあげ ⑤ゆでブロッコリー ②赤飯 ★③わかめスープ	
	主に休つくるもの ①牛乳 ③あおさとうふ 魚そうめん(イトヨリ) ④たまごさつまあげ ⑤とろろ 油揚げ たまご	①牛乳 ②きなこ ③ぶた肉 大豆ミート ひきわり大豆 チーズ	①牛乳 ③とろろ 中あけ 麦みそ ④いわし	①牛乳 ③とろろ 肉 ウィンナーソーセージ ④たまご とろろ ⑤乳 きなこ	①牛乳 ②あずき ③とうふ かまぼこ わかめ ④とろろ ⑥たまご	
	主に体の調子を整えるもの ③えのきたけ にんじん 葉ねぎ ④にんじん ごぼう たけのこしいたけ グリンピース	③にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく トマト ④サワーポメロ	③だいこん にんじん ごぼう こんにやく 深ねぎ しょうが ④しょうが ⑤だいこん にんじん きゅうり	③キャベツ たまねぎ にんじん セロリ ブロッコリー ④たまねぎ トマトビュレ	③はくさい たまねぎ にんじん 葉ねぎ しょうが ④にんにく しょうが ⑤ブロッコリー ⑥サワーポメロ	
	主に熱やかくなるもの ②米 強化米 さとう ③じゃがいも 魚そうめん(とうもろこしてんぷん さとう 水あめ 油) ④油 さとう でんぷん ⑤もち米 さとう	②コッパン 油 さとう ③スパゲッティ 油 オリーブオイル	②米 強化米 ③じゃがいも 油 ④さとう でんぷん ⑤さとう	②コッパン ③じゃがいも 油 ④油 でんぷん ⑤油 さとう 水あめ	②米 強化米 もち米 油 ③ごま油 ④でんぷん 油 ⑤さとう 小麦粉 ショートニング コーンスターチ パター 生クリーム はちみつ	
	調味料等 ②酢 ③うすくちしょうゆ 酒みりん 塩 だし昆布 かつお節(だし) みりん ④塩 みりん うすくちしょうゆ 酢 ⑤しょうゆ	②塩 ③赤ワイン ケチャップ ウスターソース デミグラスソース 塩 こしょう	③煮干し(だし) ④しょうゆ みりん 塩 ⑤酢 薄口しょうゆ	③白ワイン 薄口しょうゆ 塩 こしょう カレー粉 チキンブイヨン ④ケチャップ 塩 ⑤塩	②食塩 ③酒 薄口しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう 鶏がらスープ ④塩 酒 本みりん 薄口しょうゆ ⑤塩	
エネルギー たんぱく質	小 668kcal 中 810kcal 小 24.5g 中 30.7g	小 670kcal 中 913kcal 小 27.0g 中 35.3g	小 677kcal 中 802kcal 小 28.6g 中 33.7g	小 670kcal 中 839kcal 小 27.2g 中 33.6g	小 693kcal 中 792kcal 小 27.0g 中 30.1g	
献立	9日 ★⑤かぼちゃひき肉フライ ★⑥さざみり ★④鶏飯の具 ②ごはん ★③鶏飯のスープ	10日 ★④フルーツポンチ ★②ミルクパン ★③クリームシチュー	11日 ④豚肉のソース炒め ②わかめごはん ③根菜つくねスープ	12日 ④きびなごのサクサク揚げ ⑤紅白なます ⑥いちごミックスジャム ②コッパン ③山菜うどん	13日 ④照り焼きチキンパティ ⑤サワーキャベツ ②ごはん ③かきたま汁	
	主に休つくるもの ①牛乳 ④とろろ たまご ⑤ぶた肉 大豆たんぱく ⑥さざみり	①牛乳 ③とろろ 肉 牛乳 チーズ スキムミルク	①牛乳 ②わかめ ③根菜つくね(とろろ 肉 大豆たんぱく) ④ぶた肉	①牛乳 ②とろろ 中あけ さつまあげ わかめ ④きびなご みそ	①牛乳 ③たまご スキムミルク とうふ ④とろろ 大豆たんぱく	
	主に体の調子を整えるもの ③深ねぎ しょうが ④にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ きぬさや つぼつけ(干し大根) ⑤かぼちゃ たまねぎ	③はくさい たまねぎ にんじん カリフラワー ブロッコリー ④みかん 黄桃 桃 バイン 仔 りんご 苺	③根菜つくね(ごぼう にんじん 玉ねぎ れんこん) ごまつな たまねぎ にんじん たけのこ 深ねぎ しいたけ しょうが ④にんじん ピーマン 枝豆	③ごまつな にんじん しめじ わらび えのきたけ たけのこしいたけ 深ねぎ ④しょうが ⑤だいこん にんじん ⑥いちご りんご	③にんじん たまねぎ えのきたけ ごまつな ④たまねぎ しょうが ⑤キャベツ もやし レモン果汁	
	主に熱やかくなるもの ②米 強化米 ④油 さとう でんぷん つぼつけ(さとう) ⑤さとう 油 でんぷん パン粉 小麦粉	②ミルクパン ③じゃがいも 生クリーム マーガリン ④ナタデココ	②米 強化米 さとう ③根菜つくね(里芋 豚脂 でんぷん さとう 油) はるさめ 油 ごま油 ④油 さとう でんぷん	②コッパン ③うどん ④小麦粉 でんぷん 油 さとう ⑤さとう ⑥水あめ さとう	②米 強化米 ③じゃがいも でんぷん ④パン粉 豚脂 さとう でんぷん 油 ⑤さとう 油	
	調味料等 ③鶏がらスープ 薄口しょうゆ 酒みりん 塩 ④酒みりん 薄口しょうゆ 塩 酢 つぼつけ(しょうゆ 塩 酢 香辛料) ⑤ウスターソース しょうゆ	③ホワイトルウ 白ワイン 塩 こしょう チキンブイヨン	②塩 かつおだし ③根菜つくね(しょうゆ 塩) 酒 薄口しょうゆ 塩 こしょう とうりがらスープ ④ケチャップ ウスターソース 塩 薄口しょうゆ	③薄口しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩 ④しょうゆ みりん 塩 ⑤酢 薄口しょうゆ	③薄口しょうゆ 酒みりん かつお節(だし) ④魚 塩 みりん しょうゆ 白ワイン 酢 薄口しょうゆ 酢	
エネルギー たんぱく質	小 654kcal 中 834kcal 小 25.8g 中 33.4g	小 597kcal 中 767kcal 小 25.4g 中 31.6g	小 629kcal 中 769kcal 小 25.3g 中 30.7g	小 601kcal 中 775kcal 小 25.8g 中 32.6g	小 647kcal 中 784kcal 小 25.9g 中 32.4g	
献立	16日 ④鶏レバーのガーリックソース ⑤ゆかりあえ ②ごはん ③春キャベツとあさりのみそ汁	17日 チリドッグの具 (④ソーセージのチリソースがけ・⑤ポイルキャベツ) ②たてわりコッパン ③コーンチャウダー	18日 ④焼肉どんの具 ②ごはん ③けんちん汁	19日 ④中華サラダ ⑤お祝いクレープ ②黒糖パン ③肉みそビーフン	20日 しゅんぶん ひ 春分の日	
	主に休つくるもの ①牛乳 ③あさり 中あけ わかめ 麦みそ ④とろろ みそ	①牛乳 ③とろろ 肉 白いんげん豆 牛乳 スキムミルク ④フランクフルトソーセージ	①牛乳 ③さつまあげ とうふ ④ぶた肉 赤みそ 麦みそ	①牛乳 ③ぶた肉 赤みそ ⑤豆乳 大豆粉		
	主に体の調子を整えるもの ③キャベツ にんじん もやし 葉ねぎ ④にん にんにく しょうが ⑤きゅうり だいこん 赤しそ	③たまねぎ にんじん コーン ほうれん草 にんにく ④にんにく しょうが ⑤チリソース(しょうが 玉ねぎ にんにく トマトエキス) ⑥キャベツ	③こんにやく にんじん だいこん ごぼう 深ねぎ しいたけ ④にんにく しょうが ⑤キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン アップルソース	③深ねぎ しょうが きくらげ たまねぎ にんじん たけのこ もやし チンゲンサイ ④にんじん きゅうり もやし キャベツ ⑤いちごビュレ いちご果汁 レモン果汁		
	主に熱やかくなるもの ②米 強化米 ③じゃがいも ④でんぷん さとう 油 ⑤さとう	②コッパン ③じゃがいも 油 ④さとう 油 でんぷん チリソース(水あめ さとう 油) ⑤油	②米 強化米 ③さといも ごま油 ④さとう ごま油 すりごま	②黒糖パン ③ビーフン さとう 油 すりごま ごま油 ④さとう ごま油 ⑤加工油脂 さとう 油 米粉 水あめ でんぷん		
	調味料等 ③煮干し(だし) ④しょうゆ 酢 香辛料 濃口しょうゆ トウバンジャン ⑤梅酢 塩	③ホワイトルウ 塩 こしょう チキンブイヨン ④ケチャップ ④チリソース(ケチャップ しょうゆ 豆板醤 酢 老酒 魚醤 食塩 かつおエキス) ⑤塩 こしょう カレー粉	③薄口しょうゆ みりん かつお節(だし) ④赤ワイン 濃口しょうゆ チンゲンジャン オイスターソース トウバンジャン	③トウバンジャン 酒 鶏がらスープ チキンブイヨン 濃口しょうゆ 塩 こしょう 薄口しょうゆ ④薄口しょうゆ 酢 ⑤しょうゆ		
エネルギー たんぱく質	小 628kcal 中 769kcal 小 27.7g 中 34.0g	小 635kcal 中 782kcal 小 27.4g 中 33.0g	小 640kcal 中 787kcal 小 26.0g 中 31.8g	小 667kcal 中 821kcal 小 24.4g 中 29.6g		
献立	23日 ④ほうれん草ともやしのナムル ②ごはん ③ジャージャン豆腐	24日 ④魚のパンキン焼き ②バターパン ③ABCスープ	Q、お祝いの時は赤飯を食べます。 なぜ、赤飯を食べるのでしょうか？ 1. 赤い色に病や災いをはらう力があると考えられていたから 2. ごはんの色は赤い方が派手だから 3. 赤い実のしぼり汁で米を炊くと、香りがよいといわれていたから		ご卒業ご卒園 おめでとうございます 3月11日・中学校卒業式 (中学校の給食はありません) 3月17日・幼稚園卒園式 (幼稚園の給食はありません) 3月24日・小学校卒業式 (小学校の給食はありません) ★印は、中学3年生からのアンコール献立です。 お楽しみに♡ 卒業おめでとう!	
	主に休つくるもの ①牛乳 ③絹厚あげ ぶた肉 大豆ミート ひきわり大豆 赤みそ ④わかめ	①牛乳 ③ベーコン ④ホキ 米みそ			3月の平均栄養量 エネルギー 小 647kcal 中 801kcal たんぱく質 小 26.2g 中 32.2g 脂質 小 29.6% (エネルギーに対して) 中 27.9%	
	主に体の調子を整えるもの ③にんじん たまねぎ ④にんじん しいたけ しょうが にんにく ④ほうれん草 もやし にんじん	③キャベツ たまねぎ にんじん ほうれん草 枝豆 セロリ ④かぼちゃペースト パセリ			おいしい給食 1年間 ありがとう!	
	主に熱やかくなるもの ②米 強化米 ③油 さとう でんぷん ④ごま すりごま ごま油 さとう	②バターパン ③アルファベットマカロニ じゃがいも 油 ④ノンエッグマヨネーズ			ひだり 左のクイズの答えは、1です。	
	調味料等 ③ケチャップ 濃口しょうゆ 酒みりん トウバンジャン ④酢 薄口しょうゆ 塩 ラー油	③薄口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイヨン ④塩 こしょう みりん				
エネルギー たんぱく質	小 667kcal 中 818kcal 小 26.0g 中 31.9g	小 615kcal 中 750kcal 小 26.3g 中 30.4g				

※ 各料理は、同じ番号の食品から作られています。