



## 令和7年度 3月分 給食予定献立表 3色食品表

※材料その他の都合により、献立を変更する事があります。※牛乳は毎日つきます。

日	献立名	おもに体をつくるものとなる(赤)	おもにエネルギーのものとなる(黄)	おもに体の調子をととのえるものとなる(緑)	エネルギー(kcal)
					たんぱく質(g)
2日 (月)	桜すしごはん / ひなあられ ひなちらしの具 お米のささみカツ あられふかしのすまし汁	牛乳 / ごんぶ 青のり	かほく市産コシヒカリ さとう 油 / もち米 さとう でんぷん	たけのこ れんこん にんじん 桜の花 桜の葉	589
		あぶらあげ	さとう	にんじん れんこん ほししいたけ えだまめ	23.6
		とり肉 大豆	米粉 じゃがいも でん粉 さとう 油	にんじん たまねぎ えのきだけ みつば	17.6
		ふかし とうふ			2.8
3日 (火)	ミルク食パン/いちごジャム ハンバーグのトマトソース ツナとキャベツのレモンパスタ コンソメジュリアン	牛乳	ミルク食パン/さとう	いちご	606
		とり肉 ぶた肉 牛肉 卵 大豆	さとう 油 ラード パン粉	たまねぎ	27.8
		まぐろフレーク	スパゲッティ オリーブ油	キャベツ たまねぎ にんにく レモン	23.3
		ベーコン		もやし たまねぎ だいこん にんじん ピーマン	3.1
4日 (水)	ごはん さばの香味焼き 豚肉とれんこんの塩炒め とり野菜汁	牛乳	かほく市産コシヒカリ	ねぎ しょうが	624
		さば みそ	油 さとう	しょうが れんこん にんじん ねぎ	28.1
		ぶた肉	油 ごま油	たまねぎ はくさい だいこん にんじん しいたけ ねぎ	23.0
		とり肉 大豆 とうふ とりやさいみそ	ラード パン粉 油 でん粉 さとう		2.3
5日 (木)	メロンパン とりとさつまいものケチャップがらめ いんげん豆とウインナーのスープ オレンジ	牛乳	メロンパン(卵)	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン	600
		とり肉	かたくり粉 油 かほっくり さとう	はくさい たまねぎ にんじん しめじ パセリ	20.7
		ウインナー 白いんげん豆		オレンジ	25.7
					2.0
6日 (金)	ごはん たまごやき 切干大根のごまマヨ和え あんかけうどん	牛乳	かほく市産コシヒカリ	きりぼしだいこん にんじん キャベツ	672
		卵	油 さとう でん粉	ほししいたけ たまねぎ にんじん ほうれんそう	23.0
		とり肉 あぶらあげ	さとう 白ごま 卵なしマヨネーズ		24.9
			うどん かたくり粉 さとう		2.1
9日 (月)	ごはん 春巻き もやしとハムのごま酢和え みそワタンスープ	牛乳	かほく市産コシヒカリ	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが しいたけ	634
		ぶた肉	油 こむぎこ はるさめ でんぷん さとう こめこ こなあめ ラード	もやし きゅうり	19.9
		ロースハム	油 さとう 白ごま	にんじん チンゲンサイ はくさい たけのこ ねぎ にんにく	24.8
		ぶた肉 みそ	ワタンの皮		2.1
10日 (火)	米粉ミルクロール 豚輝ウインナーのピザソース かほっくりのチーズ煮 きくらげと小松菜のスープパスタ	牛乳	米粉ミルクロール	パセリ	635
		豚輝ウインナー	さとう	たまねぎ コーン えだまめ	27.8
		ベーコン チーズ	かほっくり オリーブ油	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん きくらげ パセリ	27.7
		とり肉	スパゲッティ		2.8
11日 (水)	ごはん いわしのかばやきふう わかめのあますあえ 長いもと小松菜のかき玉汁	牛乳	かほく市産コシヒカリ	しょうが	601
		いわし 青のり	かたくり粉 油 さとう	キャベツ きゅうり	23.8
		わかめ ちくわ	さとう	にんじん 干しいたけ こまつな ねぎ	18.6
		たまご とうふ みそ	長いも		2.9
12日 (木)	黒糖ロール オムレツのミートソースかけ ツナとマカロニのサラダ 米粉のコーンポタージュ	牛乳	黒糖ロール	にんにく たまねぎ	664
		卵 ぶた肉	油 さとう でん粉	きゅうり キャベツ	25
		まぐろフレーク	マカロニ さとう 卵なしマヨネーズ	コーン たまねぎ パセリ	29.5
		ベーコン 牛乳	油 バター 米粉		2.6
13日 (金)	麦ごはん チーズチキンカツ キャベツのレモンサラダ 豚肉ときのこのカレー	牛乳	かほく市産コシヒカリ 大麦	キャベツ きゅうり にんじん レモン	711
		とり肉 チーズ 卵白 大豆 脱脂粉乳	パン粉 でん粉 水あめ 油	にんにく しょうが たまねぎ しめじ まいたけ エリンギ ブルーベリー りんご	22.3
		ぶた肉	さとう		23.2
			油 じゃがいも 小麦粉 バター カレールウ		2.2
16日 (月)	梅ごはん / いちごのゼリー とり肉のから揚げ ポテトサラダ お祝いすまし汁	牛乳 / 豆乳	かほく市産コシヒカリ さとう でんぷん / 豆乳クリーム 油 さとう 水あめ	うめ / いちご	655
		とり肉	かたくり粉 油	しょうが	23.6
		ハム(卵)	じゃがいも 卵なしマヨネーズ	コーン きゅうり にんじん	21.9
		とうふ かまぼこ		にんじん たけのこ だいこん みつば	3.2
17日 (火)	卒業式				
18日 (水)	麦ごはん 肉みそどんぶりの具 ポークシューマイ もちいりごま汁	牛乳	かほく市産コシヒカリ 大麦	たまねぎ にんにく もやし にんじん こまつな	701
		ぶた肉 みそ	さとう ごま油	しょうが	27.3
		ぶた肉 大豆	ラード でん粉 さとう 油 小麦粉	えのきだけ にんじん だいこん ねぎ	21.7
		あぶらあげ みそ	紅白もち ねりごま		2.2
19日 (木)	ハニートースト 花野菜サラダ ポークビーンズ	牛乳	ミルク食パン はちみつ グラニュー糖 バター	ブロッコリー カリフラワー コーン 赤ピーマン	565
		ロースハム	さとう 油	にんにく たまねぎ にんじん パセリ トマト	24.1
		ぶた肉 大豆	油 マカロニ さとう		23.1
					2.2
21日 (金)	春分の日				
23日 (月)	ごはん ぶた肉の美味だれ 白菜のゆかりあえ みそちゃんこ	牛乳	かほく市産コシヒカリ	しょうが にんにく りんご	644
		ぶた肉	かたくり粉 油 さとう	はくさい もやし きゅうり にんじん 赤しその粉	25.6
		とり肉 ぶた肉 大豆 あつあげ とりやさいみそ	すりごま パン粉 さとう 油	にんにく ほうれんそう にんじん こぼろ ほししいたけ ねぎ たまねぎ れんこん	25.0
					2.3
24日 (火)	塩バターロール/米粉のももタルト あじフライ キャベツのカレーソテー ABCマカロニスープ	牛乳/豆乳 大豆粉	塩バターロール(卵)/さとう 米粉 油 水あめ でんぷん	/もも	628
		あじ	小麦粉 パン粉 油		24.8
			油	キャベツ コーン にんじん	24.7
		ベーコン	マカロニ	キャベツ たまねぎ にんじん えのきだけ こまつな	2.7

### ☆今月の地場産物☆

かほく市産コシヒカリ 石川県産米粉  
 砂丘長いも こまつな トンキーウインナー  
 とり野菜みそ かほっくり きくらげ  
 河北潟れんこん(志賀町産になることもあります) 河北潟牛乳

1年間ありがとうございました!

