



令和7年度 3月分 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品(赤)		主に熱や力のもとになる食品(黄)		主に身体の調子をととのえる食品(緑)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		たんぱく質・無糖質	炭水化物・脂質	ビタミン・食物繊維						
2月	揚げパン ウインナー キャベツのソテー ポークビーンズ	きなこ 脱脂粉乳 ウインナー 豚肉 大豆	小麦粉 さとう マーガリン ショートニング 大豆油 油 じゃがいも 油 さとう	キャベツ たまねぎ ビーマン にんにく たまねぎ にんじん グリンピース トマト	791	31.5	37.3			
3月	いなりちらし ちくわの磯辺天ぷら あさりのすまし汁 ひなあられ	ひな祭り献立 油揚げ 錦糸卵(鶏卵) 魚肉すり身 あおさ あさり かまぼこ 絹ごし豆腐 昆布 青のり	米 さとう 錦糸卵(さとう でんぷん 油) でんぷん さとう 油 小麦粉 でんぷん 大豆油 うるち米 さとう でんぷん	にんじん れんこん 干しいだけ 枝豆 たまねぎ みつば	780	31.2	21.6			
4月	麦ごはん ささみカツ 花野菜サラダ カレー	受験応援献立~第2弾~ 鶏肉 大豆たん白 豚肉	受験に勝つ! 米 小麦粉 じゃがいも 米粉 でんぷん さとう 油 大豆油 さとう 油 じゃがいも 油 カレールウ	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし にんじん にんにく しょうが たまねぎ にんじん プルーン	860	31.9	24.0			
5月	ごはん バオズ もやしのナムル 八宝菜	受験に勝つ! 豚肉 鶏肉 ひじき ロースハム 豚肉 うずら卵	受験に勝つ! 米 豚脂 でんぷん パン粉 さとう 油 小麦粉 さとう ごま油 油 さとう でんぷん ごま油	キャベツ たまねぎ しょうが もやし ごまつな にんじん しょうが はくさい たまねぎ にんじん だけのこ 干しいだけ ねぎ	774	27.0	24.5			
6月	ごはん さばの香味揚げ ごま和え 里芋の粕汁	さば ちくわ 油揚げ みそ	米 でんぷん 米粉 でんぷん 大豆油 さとう ごま さとう 里芋 酒粕	ねぎ にんにく キャベツ もやし にんじん たまねぎ はくさい にんじん ねぎ	826	32.4	29.0			
9月	コッペパン チキンナゲット 中華和え 焼きそば ヨーグルト	脱脂粉乳 鶏肉 おから 大豆たん白 焼き豚 豚肉 ヨーグルト	小麦粉 さとう ショートニング パン粉 でんぷん さとう クラッカー粉 小麦粉 油 大豆油 さとう ごま油 中華めん 油	だいこん にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ もやし にんじん ビーマン	756	33.0	25.4			
10月	ごはん 魚のみそマヨ焼き ゆかり和え じゃがいものそばろ煮	3年生給食なし ふくらぎ 白みそ 豚肉 大豆 あつあげ	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油 さとう でんぷん	パジル キャベツ きゅうり にんじん 赤しそ にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	795	28.4	20.3			
11月	豚キムチ丼(麦ごはん) (具) 大学芋 厚揚げとキャベツのみそ汁	3年生給食なし 豚肉 キムチ(昆布) あつあげ みそ	米 小麦粉 油 さとう キムチ(ごま さとう) さつまいも 大豆油 さとう 水あめ でんぷん ごま	しょうが にんにく もやし たまねぎ くら キムチ(はくさい) たまねぎ だいこん にんじん くら りんご にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ごまつな	826	32.7	28.7			
12月	ゆかりごはん 鶏肉のから揚げ ブロッコリーのおかか和え 紅白すまし汁 デザート(お祝いクレープ)	卒業お祝い献立 鶏肉 かつお節 ふかし 豆乳 大豆粉	米 さとう でんぷん 米粉 大豆油 さとう 油 さとう 米粉 水あめ	赤しそ しょうが にんにく ブロッコリー もやし きゅうり だいこん えのきたけ ごぼう ねぎ いちご	795	28.7	25.9			
13日	卒業式									
16月	ミルクロール ハムとチーズのフライ マカロニときのこのソテー コーン卵スープ	脱脂粉乳 豚肉 鶏肉 チーズ ベーコン 鶏肉 鶏卵	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 豚脂 さとう パン粉 小麦粉 ショートニング マカロニ 油 でんぷん	たまねぎ たまねぎ しめじ ごまつな とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ	759	30.5	32.6			
17月	ごはん 鶏肉の美味だれ ひじきの炒め煮 めった汁	鶏肉 ひじき さつまいも 豚肉 みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう 油 さとう さつまいも	しょうが にんにく りんご にんじん こんにゃく さやいんげん にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	825	31.8	26.1			
18月	ごはん だしまきたまご 甘酢和え カレーうどん デザート(豆乳ココアプリン)	鶏卵 わかめ 豚肉 油揚げ 豆乳	米 でんぷん さとう 大豆油 さとう うどん 油 カレールウ さとう 水あめ 油 ココアパウダー カカオマス	キャベツ もやし きゅうり にんにく たまねぎ にんじん ねぎ こんにゃく粉	772	27.3	20.7			
19月	ごはん あじのみりん焼き れんこんのマヨネーズ和え★ 鶏肉と里芋のうま煮	あじ ツナ 鶏肉 ちくわ	米 さとう ごま ノンエッグマヨネーズ さとう 里芋 さとう	れんこん ブロッコリー とうもろこし だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん	772	36.1	18.6			
20日	春分の日									
23月	バターロール 鶏肉のトマトソースかけ 春雨サラダ かぼちゃのポターージュ	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 鶏肉 大豆 牛乳	小麦粉 さとう マーガリン でんぷん 米粉 さとう 大豆油 油 はるさめ 油 さとう 油 米粉 生クリーム	トマト たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ	801	31.0	33.3			
24月	オムライス(チキンライス) (オムライスシート) フルーツ白玉 マカロニスープ	鶏肉 鶏卵 豚肉	米 バター 油 さとう でんぷん さとう 大豆油 白玉団子 あまおうゼリー さとう マカロニ	たまねぎ にんじん ビーマン みかん バイナップル 黄桃 たまねぎ はくさい にんじん パセリ	847	28.8	16.7			

※牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいりません。
※同じ欄にそれぞれの料理に使われている食材をかいてあります。
※毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)
※下線 〃 の食品は、河北市産です。



3月の栄養価平均	799 kcal	15.4%	28.5%
学校給食摂取基準	830 kcal	13~20%	13~30%