



# 令和7年3月分 中学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでご飯の日～」です。

給食回数13回 稲沢市立明治中学校

日 曜	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
3月	ご飯	牛乳	牛乳			米		830
	ちらしご飯の具 (煮あえ・錦糸玉子)	卵		にんじん えだまめ	干しいたけ かんぴょう れんこん	砂糖		
	白ごまつくね (3個)	とり肉			たまねぎ	パン粉	ごま	
	春のお吸い物	豆腐 かまぼこ	わかめ	みつば	たけのこ はくさい えのきだけ			
	三色団子					三色団子		
4火	中華めん	牛乳	牛乳			中華めん		728
	野菜たっぷり塩ラーメン	ふた肉 なると		チンゲンサイ にんじん	はくさい もやし たまねぎ ねぎ にんにく			
	愛知の野菜入り春巻き	とり肉		にんじん	キャベツ れんこん	小麦粉	油	
	わかめの中華あえ		わかめ しらす干し		きゅうり キャベツ	砂糖	ごま油	
	乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖		
5水	赤飯	牛乳	牛乳			米		857
	とり肉のレモン煮	とり肉			レモン	でんぷん 砂糖	油	
	ごまあえ			ごまつな	もやし	砂糖	ごま	
	お祝い汁	豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん	えのきだけ ねぎ			
	お祝いデザート					お祝いデザート		
6木	クロスロールパン	牛乳	牛乳			パン		818
	オムレツ	卵						
	ポークビーンズ	ふた肉 大豆		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	ルウ 油	
	コールスローサラダ				キャベツ きゅうり コーン		コールスロードレッシング	
10月	ご飯	牛乳	牛乳			米		747
	ふた丼	ふた肉		にんじん みつば	たまねぎ しょうが	砂糖		
	石狩汁	さけ 豆腐 みそ		にんじん	だいこん コーン ねぎ	じゃがいも		
	清見オレンジ				清見オレンジ			
11火	白玉うどん	牛乳	牛乳			白玉うどん		799
	卵とじうどん	卵 油揚げ かまぼこ とり肉		にんじん	干しいたけ ねぎ	でんぷん		
	とびうお竜田揚げ	とびうお					油	
	梅風味あえ			赤しそ	キャベツ きゅうり 梅			
12水	ご飯	牛乳	牛乳			米		825
	しゅうまい (3個)	ふた肉			たまねぎ	小麦粉 パン粉		
	豆腐の中華煮	豆腐 ふた肉		にんじん	しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ	春雨 砂糖 でんぷん	ごま油	
	切干しだいこんの中華あえ			チンゲンサイ	切干しだいこん コーン	砂糖	ごま油	
13木	サンドイッチパンズパン	牛乳	牛乳			パン		829
	コロケバーガー (ポイルキャベツ・ソース)	ふた肉 牛肉			たまねぎ キャベツ	じゃがいも パン粉 小麦粉	油	
	ブロッコリーのクリームスープ	ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	米粉ルウ		
14金	ご飯	牛乳	牛乳			米		752
	いわしの梅煮	いわし		赤しそ		砂糖		
	春野菜の煮物	はんぺん	かつお節	さやえんどう にんじん	たけのこ ふき	砂糖		
	ふた汁	ふた肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん	ごぼう ねぎ だいこん	さといも		
17月	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 大麦		997
	大豆ナゲット (3個)	とり肉 大豆					油	
	カレーライス	ふた肉		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	じゃがいも	ルウ	
	甘夏みかんサラダ				キャベツ きゅうり 甘夏みかん		フレンチドレッシング	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
18火	ご飯	牛乳	牛乳			米		782
	みそカツ	ふた肉 みそ				パン粉 砂糖	油	
	みつばのり酢あえ	ツナ	のり	みつば	もやし			
	ふたま汁	豆腐 かまぼこ		にんじん	えのきだけ ねぎ	ふ		
19水	だいこん葉ご飯	牛乳	牛乳	だいこん葉		米		783
	厚焼き玉子	たまご						
	じゃがいものそぼろ煮	ふた肉 ちくわ		にんじん	たまねぎ グリンピース こんにゃく しょうが	じゃがいも 砂糖		
	なばなのおひたし			なばな	はくさい コーン	砂糖		
21金	ご飯	牛乳	牛乳			米		863
	肉団子の甘酢がらめ	ふた肉 とり肉		にんじん トマト	たまねぎ 干しいたけ	砂糖	油	
	わかめスープ	豆腐	わかめ		ねぎ はくさい たまねぎ コーン			
	プチゼリー (2個)					ゼリー		

★春に美味しい食べ物を探してみよう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。