

令和 7 年 3 月 学校給食予定献立表									
島原市立有明学校給食センター									
日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						小学校	中学校
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー	エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	たんぱく質
3 (月)	ちらしずし	錦糸卵	きざみのり	にんじん きぬさや	れんこん しいたけ	こめ さとう	ごま	649	761
	牛乳		牛乳					26.9	29.6
	つみれ汁	お野菜つみれ 豆腐	わかめ		たまねぎ				
	あじフライ	あじフライ					油		
	からし和え			ほうれん草	切干大根 コーン	さとう			
	桃の花三色ゼリー					桃の花三色ゼリー			
4 (火)	横割りコッペパン					コッペパン		603	806
	枝豆と豆腐のミンチカツ	ミンチカツ					油	22.8	29.9
	むしキャベツ	枝豆と豆腐の ミンチカツサンド			キャベツ				
	一食とんかつソース								
	牛乳		牛乳						
	バターシュ	ベーコン	スライス 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	マーガリン		
5 (水)	ポークカレー	ぶたもも肉	スライス チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース おろしりんご しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも	カレールー	644	779
	牛乳		牛乳					20.3	24.1
	フルーツミックス				みかん缶 パイン 黄桃缶	カットゼリー			
6 (木)	コッペパン					コッペパン		679	883
	牛乳		牛乳					24.2	31.1
	ウインナーと白インゲンのパスタ	ウインナー グレーンザッ		ピーマン トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく	ペンネ			
	ごまドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう	油 ごま		
	マーシャルビーンズ						マーシャルソース		
7 (金)	わかめごはん		わかめ			こめ むぎ		730	848
	牛乳		牛乳					25.4	29.3
	紅白白玉汁	とりむね肉 ちくわ		小松菜	えのきだけ	白玉もち			
	鶏肉のから揚げ	とりもも肉				でん粉	油		
	きゅうりの昆布和え		塩こんぶ		きゅうり				
	お祝いクレープ					クレープ			
10 (月)	ごはん					こめ		632	759
	牛乳		牛乳					25.6	30.3
	トッポギスープ	とりむね肉 豆腐 麦みそ		にんじん チンゲンサイ	深ねぎ しいたけ	トッポギ			
	ブルコギ	牛もも肉		にら	たまねぎ	さとう	ごま油		
	もやしのナムル			ピーマン	もやし	さとう	ごま ごま油		
11 (火)	米粉パン					米粉パン		599	789
	牛乳		牛乳					28	35.6
	豆入り野菜スープ	ベーコン 大豆		にんじん ほうれん草 パセリ	たまねぎ コーン えだまめ				
	グラタン	とりもも肉	牛乳 チーズ		ミックス豆苗 たまねぎ マッシュルーム	米粉パン粉			
	ブロッコリーのマリネ			ブロッコリー 赤ピーマン		さとう	油		

日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						小学校	中学校
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー	エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	たんぱく質
12 (水)	麦ごはん					こめ むぎ		667	815
	牛乳		牛乳					28.4	34.7
	チャー جان豆腐	ふたもも肉 あつあげ 赤みそ		にんじん こねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ	さとう でん粉	油		
	パンサンスー	ハム 錦糸卵		にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	ごま油		
13 (木)	黒砂糖パン					黒砂糖パン		575	791
	牛乳		牛乳					24.2	32.3
	カレーうどん	ふたもも肉 ちくわ 油揚げ		にんじん	たまねぎ 深ねぎ	うどん	カレールウ		
	鶏肉と野菜の和え物	鶏ほぐし身			きゅうり コーン もやし	さとう	ごま油 ごま		
	びびチーズ		びびチーズ						
14 (金)	ごはん					こめ		629	745
	牛乳		牛乳					22.3	25.8
	みそ汁	油揚げ 麦みそ		こねぎ	たまねぎ	じゃがいも			
	チキンチキンごぼう	とりもも肉			ごぼう えだまめ	でん粉 さとう	油 ごま		
17 (月)	ごはん					こめ		609	719
	牛乳		牛乳					23.8	27.4
	むらくも汁	豆腐 卵		にんじん こねぎ	たまねぎ	でん粉			
	タラのオーロラソース	タラ 米みそ				さとう	油		
	野菜ソテー	ベーコン		にんじん ピーマン	キャベツ コーン		油		
18 (火)	米粉パン					米粉パン		599	789
	牛乳		牛乳					28	35.6
	豆入り野菜スープ	ベーコン 大豆		にんじん ほうれん草 パセリ	たまねぎ コーン えだまめ				
	グラタン	とりもも肉	牛乳 チーズ		ミックスナッツ たまねぎ マッシュルーム	マギー パン粉			
	ブロッコリーのマリネ			ブロッコリー 赤ピーマン		さとう	油		
19 (水)	ごはん					こめ		655	787
	牛乳		牛乳					25.5	30
	筑前煮	とりもも肉		にんじん いんげん	れんこん ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ	じゃがいも さとう	油		
	さばのゆずみそ煮	さばゆずみそ煮							
	きゅうりともやしのごま和え				きゅうり もやし	さとう	ごま		
21 (金)	ハヤシライス	牛もも肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	こめ むぎ さとう	マギー ハヤシルウ	597	723
	牛乳		牛乳					21.5	25.7
	りんごサラダ				キャベツ きゅうり りんご	さとう	油		