

令和7年3月分献立表



目標 一年間の給食をふいかえろう

吉見町学校給食センター

日	曜	ス プ リ ン	こんだてめい	アレルギー物質（8大アレルギー）	食品のしゅるい			えいようりょう		
			主食 飲み物 おかず	小麦、卵、乳、落花生 そば、えび、かに、くるみ ○付はコンタミネーション	血や肉になるもの （赤色）	体の調子を ととのえるもの （緑色）	力や体温となるもの （黄色）	小 中	エネルギー （kcal）	小 中
3	月		ごはん 牛乳 はるのかじる はながたとうふハンバーグ ごもくごはんのぐ ひながし	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 卵 乳 えび 小麦 卵 乳 えび かに 落花生 くるみ	牛乳 とうふハンバーグ あぶらあげ きんしたまご	にんじん たけのこ なばな えだまめ	ごはん さとう あぶら ひながし	735	30.7	
										862
4	火		こどもパンスライス ☆コーヒーマイルク スパゲティミートソース フィッシュポーションフライ キャベツのサラダ タルタルソース	小麦 乳 卵 乳 小麦 乳 小麦 卵 乳 かに 小麦	コーヒーミルク ぶたにく こなチーズ フィッシュポーション	セロリ たまねぎ トマト きゅうり	こどもパン スパゲティ たまねぎドレッシング バター あぶら タルタルソース	738	27.7	
										902
5	水		ごはん 牛乳 ほうれんそうのみそしる えびシューマイ タケノコのおかか	小麦 乳 小麦 えび 卵 乳 かに 小麦	牛乳 あぶらあげ みそ とりにく えびシューマイのぐ かつおぶし	だいこん ほうれんそう ねぎ にんじん たけのこ こんにゃく	ごはん さとう あぶら シューマイのかわ	615	24.3	
										755
6	木		じごなうどん 牛乳 なのはなうどんじる みたらしポテトもち こまあえ	小麦 卵 そば 乳 小麦 小麦 乳 小麦	牛乳 とりにく こんぶ あぶらあげ	にんじん なばな こまつな とうもろこし もやし キャベツ ほうれんそう	じごなうどん さとう ポテトもち あぶら でんぶん こま	642	23.0	
										749
7	金		ごはん 牛乳 すましじる おろしハンバーグ ＊とうみょうとコーンのいためもの	小麦 乳 小麦 小麦 乳	牛乳 あぶらあげ とうふ ハンバーグ ベーコン	ほししいたけ にんじん たけのこ ほうれんそう とうもろこし とうみょう もやし	ごはん さとう あぶら バター	676	27.1	
										797
10	月		ごはん 牛乳 わかめスープ ささみフライ チャーハンのか もちクリーム	小麦 乳 小麦 卵 乳 えび 落花生 小麦 卵 乳 えび かに 小麦 小麦 卵 くるみ	牛乳 わかめ とうふ ささみフライ ハム きんしたまご	にんじん もやし ねぎ えだまめ	ごはん パンこ あぶら もちクリーム	744	24.3	
										857
11	火		チキンライス 牛乳 はくさいのチャウダー オムレツケチャップソース かいそうサラダ	小麦 乳 小麦 乳 卵	牛乳 ハム オムレツ わかめ	とりにく なまクリーム かいそうミックス	たまねぎ はくさい きゅうり	チキンライス じゃがいも バター ホワイトルウ さとう あぶら イタリアンドレッシング	695	23.8
12	水		ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろに いわしのうめに もやしのサラダ（こまドレッシング）	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 いわし ぶたにく	にんじん たけのこ もやし えだまめ こまつな うめ	ごはん じゃがいも さとう でんぶん あぶら こまドレッシング	741	26.1	
										859
13	木		ちゅうかめん 牛乳 マーボーラーメン にくまん ブロッコリーのソテー	小麦 卵 そば 乳 小麦 小麦 卵 乳 えび	牛乳 とくにまんのぐ とうふ みそ	にんじん にら キャベツ とうもろこし ブロッコリー	ちゅうかめん さとう でんぶん じゃがいも あぶら	706	27.0	
										821
14	金		むぎごはん 牛乳 カレー ハートのコロッケ きよみオレンジ 中のみ カルシウムウェハース	小麦 乳 小麦 乳 卵 小麦 卵 乳 小麦 卵 乳	牛乳 とりレバー ぶたにく こなチーズ	たまねぎ きよみオレンジ	むぎごはん じゃがいも カレー コロッケ あぶら Ⓜウェハース	749	21.6	
										903
17	月		ごはん 牛乳 けんちんじる てりやきチキン ＊あおなのおひたし	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 とうふ あぶらあげ とりにく かつおぶし	にんじん こんにゃく ねぎ ほうれんそう だいこん	ごはん あぶら さといも こま	643	26.2	

18	火		ごはん 牛乳 イタリアンにくじゃが メンチカツ きゅうりさっぱりづけ	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 メンチカツ ぶたにく	たまねぎ ねぎ きゅうり	ごはん オリーブゆ さとう じゃがいも こまあぶら	757	24.6	
										904
19	水		ごはん 牛乳 だいこんのみそしる あげきョウザ ぶたキムチいため	小麦 乳 小麦 えび かに 小麦	牛乳 あぶらあげ ぎょうざのか みそ ぶたにく	にんじん こまつな もやし キャベツ キムチ	ごはん ぎょうざのか あぶら	709	28.0	
										855
21	金		ごはん 牛乳 ハヤシライス ハムチーズピカタ こんにゃくサラダ チョコプリン	小麦 乳 小麦 乳 卵 えび かに 落花生 卵 乳	牛乳 ハムチーズピカタ ぶたにく	にんじん セロリ キャベツ こんにゃく	たまねぎ トマト とうもろこし サラダこんにゃく	ごはん じゃがいも あぶら チョコプリン バター ハヤシルウ わふうドレッシング	766	22.0
材料入荷の都合により献立を変更することがあります。								実施回数	小 14回 中 13回	

（ ）の中は、つけるもの、または、かけるものです。太字は吉見産の食材を使用しています。

*印は東二小6年生が家庭科の授業で考えた副菜です。

☆印のついているものは給食センターで容器を回収します。

