



令和7年3月分 給食献立予定表



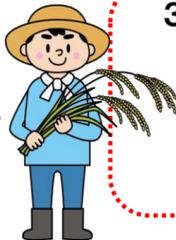
瀬戸内市邑久・牛窓学校給食調理場

日付	献立名				エネルギー (幼) (小) (中)	主な材料					
	主食	主菜(メインのおかず)	副菜(主菜をおぎなう)	その他		血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる			
3(月)	ひなまつりずし (ちらしずし・上具) 【ちらしずし:小麦・大豆・ゼラチン】 【上具:卵・大豆】	さわらの西京焼き 【大豆】	ひなまつり 春風のすまし汁 【小麦・大豆】	●もものひな ゼリー 【もも】	558 676 806	牛乳 あなご さわら わかめ みそ	高野豆腐 たまご かまぼこ とうふ	かんぴょう ごぼう えだ豆 えのきたけ みつば	にんじん れんこん 干椎茸 たまねぎ はくさい	米 三温糖 もものひなゼリー	さとう
4(火)	しっぽうどん 【うどん・小麦】 【汁:豚肉・小麦・大豆】	かきあげ 【小麦・大豆】	おひたし 【小麦・大豆・ごま】		538 669 812	牛乳 油揚げ	ぶた肉 ちくわ	しょうが だいこん たまねぎ キャベツ もやし	にんじん はくさい ねぎ ごぼう こまつな しゅんぎく	うどん ごま 小麦粉	さといも 三温糖 天ぷら油
5(水)	むぎ 麦ごはん	キムチ鍋 【豚肉・大豆・小麦】	◆牛窓中3年生わくわく給食♪ ◆春雨サラダ 【小麦・大豆】	★ヨーグルト 【乳】	549 671 781	牛乳 昆布 みそ ヨーグルト	ぶた肉 厚揚げ くわわかめ	しょうが だいこん もやし 白菜キムチ キャベツ	にんじん しめじ 白ねぎ にら 切干大根	米 三温糖 春雨	むぎ ごま油
6(木)	セルフサンド(ホキフライ・ポイルキャベツ・ ●ノンエッグタルタルソース)【米粉パン:小麦・乳・大豆】 【ホキフライ:小麦・大豆】 【ノンエッグタルタルソース:大豆】		オニオンスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		496 675 813	牛乳 ベーコン	ホキ	キャベツ セロリー にんじん たまねぎ こまつな		米粉パン でんぷん ノンエッグタルタルソース じゃがいも	小麦粉 パン粉 天ぷら油
7(金)	◆わかめごはん	◆てり焼きチキン 【鶏肉・小麦・大豆】	◆豚汁 【豚肉・大豆】	◆邑久・牛窓中3年生 わくわく給食♪	568 689 813	牛乳 とり肉 とうふ	わかめ ぶた肉 みそ	しょうが だいこん にんにく	にんじん はくさい ねぎ	米 三温糖 ごま油	むぎ でんぷん さつまいも
10(月)	卒業祝い献立 赤飯 【ごま】	さわらのゆずみ そかけ【大豆】	菜の花あえ 【小麦・大豆】 豆乳そうめん汁 【小麦・大豆】	◆邑久小リエスト献立 ◆★お祝い ちごゼリー【大豆】	568 686 808	牛乳 さわら 豆乳	小豆 みそ こんにやくめん 油揚げ	たまねぎ なのはな キャベツ 干椎茸 ねぎ	にんじん とうもろこし ほうれん草 しめじ ゆず	米 黒ごま さとう	もち米 三温糖 いちごゼリー
11(火)	しょうゆラーメン 【中華めん:小麦】 【汁:鶏肉・豚肉・小麦・大豆】	◆からあげ 【鶏肉・小麦・大豆】	◆邑久・牛窓中3年生わくわく給食♪ ◆邑久小・今城小リエスト献立♪	◆ナムル 【小麦・大豆】	562 704 832	牛乳 なると くわわかめ	ぶた肉 とり肉	にんにく にんじん とうもろこし もやし メンマ だいこん	しょうが たまねぎ はくさい ねぎ	中華めん でんぷん 三温糖	ごま油 天ぷら油
12(水)	ふわふわ丼(●きざみのり) 【牛肉・小麦・大豆・卵】		ごまずあえ 【小麦・大豆・ごま】		532 668 791	牛乳 とうふ	牛肉 たまご	にんじん しょうが だいこん こまつな	たまねぎ ねぎ キャベツ	米 ふ ごま	むぎ 三温糖
13(木)	米粉パン 【小麦・乳・大豆】	◆マカロニグラタン 【鶏肉・豚肉・小麦・乳・大豆】	ミネストローネ 【豚肉・鶏肉・大豆・小麦】	◆邑久小リエスト献立 ◆●ミルメーク バナナ	565 732 881	牛乳 ウインナー ベーコン	とり肉 チーズ ひよこ豆	にんじん マッシュルーム にんにく セロリー トマト えだ豆	たまねぎ パセリ キャベツ	米粉パン バター パン粉 じゃがいも サラダ油 ミルメークバナナ 三温糖	小麦粉 マカロニ じゃがいも
14(金)	むぎ 麦ごはん	さばのソース焼き 【さば・大豆】	きんぴらつす 【さば・小麦・大豆・ごま】 赤だしみそ汁 【大豆】		541 683 一	牛乳 みそ わかめ 油揚げ	さば けずり粉 とうふ	しょうが にんじん たまねぎ なめこ だいこん	ごぼう いんげん えのきたけ ねぎ	米 ごま ごま油	むぎ 三温糖 じゃがいも
17(月)	チキンライス 【鶏肉・小麦・大豆】	メンチカツ 【豚肉・小麦・大豆】	パンプキンスープ 【豚肉・鶏肉・大豆】		597 711 880	牛乳 ぶた肉 豆乳	とり肉 ベーコン	たまねぎ かぼちゃ とうもろこし パセリ マッシュルーム	グリーンピース パセリ	米 でんぷん 小麦粉 じゃがいも サラダ油	むぎ パン粉 天ぷら油 さとう
18(火)	カレーうどん 【うどん:小麦】 【汁:豚肉・小麦・大豆】		だいこんとじゃこのサラダ 【小麦・大豆・豚肉】	清見オレンジ 【オレンジ】	617 732	牛乳 かまぼこ	ぶた肉 ちりめん	しょうが にんじん しめじ だいこん こまつな	にんにく たまねぎ 白ねぎ こまつな	うどん じゃがいも カレールー 小麦粉 和風たまねぎドレッシング	
19(水)	むぎ 麦ごはん	シャキシャキハンバーグ 【牛肉・豚肉・大豆・小麦】	コールスローサラダ 根菜のごま汁【大豆・ごま】		587 838	牛乳 ぶた肉 油揚げ	牛肉 おから みそ	れんこん しょうが ごぼう にんじん キャベツ とうもろこし	たまねぎ 干椎茸 だいこん ねぎ	米 でんぷん コールスロードレッシング ごま	むぎ 三温糖
21(金)	むぎ 麦ごはん	タッカルビ 【鶏肉・大豆・小麦】	トックスープ 【豚肉・鶏肉・大豆・小麦】	●菜の花 ふりかけ 【小麦・大豆・ごま】	546 665 808	牛乳 ベーコン のり	とり肉 かつおぶし 大豆	しょうが にんじん キャベツ しめじ もやし はくさい	にんにく たまねぎ にら 干椎茸 はくさい	米 サラダ油 トック ごま 砂糖 でんぷん	むぎ 三温糖 ごま油
24(月)	むぎ 麦ごはん	ぶり大根 【小麦・大豆】	ぼん酢マヨサラダ 【鶏肉・ごま・小麦・大豆】		537 674 799	牛乳 昆布 とり肉	ぶり ひじき	しょうが にんじん 白ねぎ キャベツ みずな ゆず	ごぼう だいこん れんこん みずな	米 三温糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	むぎ ごま
25(火)	ソフトめんトマトソースかけ 【ソフトめん:小麦】 【ソース:鶏肉・豚肉・小麦・大豆】		フレンチサラダ【小麦・大豆】 ◆フライドポテト ◆今城小リエスト献立	給食最終日 ◆今城小リエスト献立	526 659 778	牛乳 ベーコン	とり肉	にんにく にんじん トマト だいこん マッシュルーム	セロリー たまねぎ パセリ キャベツ とうもろこし レモン	ソフトめん オリブオイル じゃがいも 天ぷら油	三温糖 天ぷら油

※○印は瀬戸内市基本献立です。 ※●は、小袋がつきます。 ★は直接学校に配送されます。
 ※献立は都合により変更することがあります。牛乳は毎日つきます。
 ※献立名の欄に、アレルギー源になりやすい28品目に該当するものを【 】に載せています。
 ※米粉パン【小麦・乳・大豆】、米粉ソフトめん・米粉中華めん・うどん【小麦】が含まれています。
 ※瀬戸内市のホームページに、献立表と使用した食材の産地を掲載しています。
 ※4日は「もってえねんジャーの日」です。
 苦手なものにも挑戦して、食べ残しを少しでもなくしましょう。

3月の瀬戸内市産 食材使用予定

米 もち米
キャベツ はくさい
マッシュルーム



1月の全国学校給食週間中に、牛窓中学校で「冬に食べたい料理」コンテストが
 行われました。グランプリに選ばれたのは、ぶり大根がメインの献立で、24日に
 実施します。みそ汁もついていたのですが、給食の諸事情により、品数を減らして
 アレンジしています。申し訳ありません。他の班の献立も、色々な種類の冬野菜を
 使って、体が温まるおいしそうな料理ばかりでした。全てを紹介できないのは残念
 ですが、今月の給食の中に単品でいくつか採用しています。

