



れい わ ねん がつ  
令和7年 3月

きゅうしょく こんだて よてい ひょう  
給食献立予定表



瀬戸内市長船学校給食調理場

日付	献立名	おもな材料			上段:エネルギー(kcal)		下段:たんぱく質(g)	
		体をつくるもとなる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる	小学校	中学校	小学校	中学校
3月	ひなまつりずし 牛乳 さわらの西京焼き すまし汁 ひなあられ	あなご ちくわ 高野豆腐 たまご 牛乳 ゆば 白みそ かまぼこ	えだまめ ぼしいたけ ごぼう にんじん れんこん たまねぎ えのき ねぎ	こめ おぎ あられ さとう	634	726	32.5	37.4
4火	セルフウイナーサンド ケチャップ 牛乳 ポトフ	牛乳 とり肉 ウイナー ベーコン	はくさい いんげん にんじん とうもろこし たまねぎ キャベツ	あぶら 米粉パン じゃがいも	645	794	27.6	33.4
5水	麦ごはん 牛乳 ハンバーグ ゆでブロッコリー みそ汁 ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 とり肉 赤みそ みそ あぶらあげ とうふ わかめ ヨーグルト	マッシュルーム えのき にんじん ブロッコリー たまねぎ だいこん ねぎ	こめ おぎ パンegg マヨネーズ (乳・卵無) あぶら ごまあぶら	689	793	26.8	29.4
6木	ソフトめんミートソース 牛乳 キャベツのレモンあえ 一口みかんゼリー	ぎゅう肉 ぶた肉 牛乳	にんにく にんじん マッシュルーム たまねぎ トマト とうもろこし レモン果汁 キャベツ	ソフトめん あぶら ハヤシルウ みかんゼリー	659	825	27.0	33.2
7金	ひじきごはん 牛乳 さよりのいそべあげ いもだんご汁	ぎゅう肉 ちくわ 牛乳 さよりにく ひじき とうふ 青のり みそ	ごぼう にんじん ねぎ えだまめ たまねぎ だいこん	こめ おぎ あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	605	709	27.0	29.4
10月	赤飯 牛乳 とり肉の照り焼き あおじそあえ 豆腐の赤だし いちごクレープ	とり肉 牛乳 ハム とうふ 赤みそ 白みそ わかめ	しょうが だいこん ブロッコリー とうもろこし にんじん たまねぎ なめこ ねぎ	こめ ごま あぶら あずき もちごめ いちごクレープ (乳・卵無)	716	808	28.0	31.8
11火	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ グリーンサラダ いちじくジャム	牛乳 だいず ぶた肉 ウイナー	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム とうもろこし すりりんご えだまめ キャベツ	米粉パン あぶら じゃがいも いちじくジャム	645	776	28.4	33.8
12水	カレーライス 牛乳 ごまネーズサラダ	牛乳 ハム ぎゅう肉	ごぼう にんにく すりりんご たまねぎ にんじん ブロッコリー だいこん	こめ おぎ じゃがいも ごま カレールウ さとう パンegg マヨネーズ (乳・卵無)	652	781	22.5	23.7
13木	わかめうどん 牛乳 いかのてんぷら 酢みそあえ	とり肉 こんぶ あぶらあげ わかめ 牛乳 いか ちくわ 白みそ	たまねぎ しめじ にんじん キャベツ	うどん あぶら こむぎこ	631	767	27.2	31.5
14金	麦ごはん 牛乳 きょうざ 中華あえ わかめスープ	わかめ 牛乳 とり肉 とうふ ぶた肉	水菜 小松菜 もやし にんにく たまねぎ コーン ねぎ キャベツ	おぎ ごま ごまあぶら さとう こむぎこ	612	—	23.6	—
17月	麦ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ ほうれん草のおひたし 野菜スープ	牛乳 とり肉 かつおぶし ベーコン	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ ほうれん草 とうもろこし もやし ねぎ	こめ おぎ でんぷん あぶら さとう じゃがいも はくさい	666	768	30.0	34.2
18火	米粉パン 牛乳 マカロニグラタン ほたてのスープ ミルメーク	牛乳 とり肉 チーズ イタヤ貝 ほたて 豆乳	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん とうもろこし キャベツ こまつな	マカロニ こむぎこ バター 米粉パン ミルメーク	709	852	32.0	38.1
19水	チキンライス 牛乳 スコップコロケ ソース シーフードサラダ	とり肉 牛乳 ぶた肉 えび いか	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ 黄ピーマン 赤ピーマン	こめ おぎ バター じゃがいも さとう パン粉 あぶら	—	725	—	26.4
21金	麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 大豆あえ	牛乳 ぶた肉 平天 ちりめん だいず こんぶ	しょうが にんじん にんじん たまねぎ えだまめ チンゲンサイ	こめ おぎ じゃがいも	616	724	23.9	27.8
24月	かつ丼 牛乳 野菜の黒酢あえ 黒糖ビーンズ	たまご ぶた肉 牛乳 だいず のり 赤桜草	たまねぎ にんじん ぼしいたけ ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり キャベツ	こめ おぎ あぶら ごま油 さとう こくとう でんぷん パン粉	675	789	24.8	27.3
25火	黒糖パン 牛乳 さけのオーロラソース焼き コーンソテー ジュリアンスープ	ベーコン 牛乳 さけ ハム	たまねぎ にんじん パセリ 赤ピーマン とうもろこし キャベツ もやし えだまめ	黒糖パン オリーブオイル パンegg マヨネーズ (乳・卵無)	644	781	34.4	39.0

- ※都合により、献立の内容を変更する場合があります。
- ※21日(金)は「もってえねんジャーの日」です。
- ※○印の日は、瀬戸内市基本献立です。
- ※瀬戸内市のHPに、献立表と使用した食材の産地を掲載しています。



3月に使用している  
瀬戸内市の食材



今年度も1年間ありがとうございました。