



# 3月予定献立表

令和7年度

志木市立宗岡中学校

献立名				エネルギー	たんぱく質	体をつくる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品	
日	主食	牛乳	おかず	kcal	g	1群	2群	3群	4群	5群	6群
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質
2月	ハヤシライス	ショア	キャベツとツナのサラダ	700	23.6	豚肉 ツナ缶	ショア	にんじん こまつな	にんにくしょうが セロリー 玉葱 ふなしめじ トマト缶 キャベツ	精白米 おおむぎ(大麦) 薄力粉 三温糖 上白糖	有塩バター 油
3火	春のお祝い ちらし寿司		梅チキン 豆腐となるとのすまし汁	697	34.2	豚肉、 むきエビ、 油揚げ、鶏肉 なると、豆腐	牛乳	にんじん	たけのこ しょうが 梅干し 玉葱 ねぎ	精白米 上白糖 三温糖 かたくり粉	油 米ぬか油
4水	太陽のつけ麺		グリーンサラダ キャラメルポテト	891	34.8	豚肉	牛乳	にんじん トマト こまつな	にんにく 玉葱 セロリー ふなしめじ トマト缶 キャベツ もやし、コーン缶	蒸し中華めん 薄力粉 さつまいも 三温糖	オリーブ油 米ぬか油 有塩バター 粉末アーモンド
5木	ココア揚げパン		焼肉サラダ ワンタンスープ	891	30.6	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく 玉葱 キャベツ ねぎ しょうが はくさい	コッペパン 上白糖 しらたき 生ワンタンの皮	油 ごま油 米ぬか油
6金	麦ご飯		アジフライ 春野菜香味ダレサラダ 玉ねぎとわかめの味噌汁	719	32.6	まあじ 白みそ 赤みそ	牛乳 カットわかめ	にんじん アスパラガス	だいこん にんにく 玉葱 ねぎ	精白米 おおむぎ(押麦) 薄力粉 パン粉	米ぬか油 ごま油
9月	麦ご飯		にらそぼろ 高野豆腐とじゃがいもの煮物 大根とツナのサラダ	677	32.0	豚肉 鶏肉 凍り豆腐 ツナ缶	牛乳	にら にんじん こまつな	玉葱 大根	精白米 おおむぎ(押麦) 三温糖 かたくり粉 じゃがいも 糸こんにゃく	油
10火	チャンポン風うどん		中華ミニ蒸しパン	643	27.5	豚肉 いか むきえび 焼きちくわ	牛乳	にんじん	にんにくしょうが たけのこ 玉葱 コーン キャベツ ねぎ もやし 干しいたけ	うどん 薄力粉 上白糖 かたくり粉	油 ごま油
11水	焼き鮭とコーンのご飯		せり鍋風鶏汁 がんづき	797	32.8	塩ざけ 鶏胸 油揚げ たまご	牛乳 スキムミルク 調理用1L牛乳	にんじん せり	玉葱 にんにく J-缶 だいこん まいたけ ねぎ	精白米 かたくり粉 しらたき 薄力粉 上白糖 黒砂糖	オリーブ油 米ぬか油
12木	麦ご飯		ひじき入り豆腐ハンバーグ きゃべつのおかか和え あおさのみそ汁	702	33.5	豚肉 鶏肉 大豆 たまご 押し豆腐 かつ削り節 白みそ	牛乳 ほしひじき サイコロチーズ あおさ	にんじん	玉葱 キャベツ だいこん ねぎ	精白米 おおむぎ(押麦) 焼きふ ドライパン粉	米ぬか油
13	<b>祝 卒業式</b>										
16月	キンパ風ごはん		スンドゥブチゲ フルーツヨーグルト	661	26.5	豚肉 絹ごし豆腐 いか あさり 赤みそ 八丁みそ たまご	牛乳 韓国味付のり ヨーグルト	にんじん ほうれんそう にら	たくあん漬け にんにく ねぎ しょうが 白菜 えのきたけ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	精白米 上白糖 三温糖 グラニュー糖	ごま油 白ごま(いり)
17火	ターメリックライス		11匹の猫のコロッケ せん切り野菜 わかめスープ 【お話ごはん】	767	25.5	豚肉	牛乳 カットわかめ	にんじん	玉葱 にんにく キャベツ きゅうり J-缶 ねぎ	精白米 じゃがいも 薄力粉 パン粉	米ぬか油 油 白ごま(いり)
18水	シュガートースト		レモンドレッシングサラダ お団子スープ 【お話ごはん】	739	34.9	ツナ缶 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん アスパラガス ほうれんそう	だいこん レモン(果汁) しょうが ねぎ 玉葱	食パン グラニュー糖 かたくり粉	有塩バター 油
19木	麦ご飯		さわらのマヨパン粉焼き 春雨の中華サラダ 大根と揚げのみそ汁	755	36.3	さわら 油揚げ 赤みそ	牛乳 ハルメゼンチーズ	にんじん	きゅうり もやし だいこん はくさい	精白米 おおむぎ(押麦) パン粉 でんぷん春雨 三温糖	マヨネーズ(全卵型)、 オリーブ油 ごま油
23月	春野菜とツナの ペペロンチーノ		シェパーズパイ 【お話ごはん】	688	34.6	無塩せき <sup>®</sup> -J ツナ缶 豚肉 ひよこまめ	牛乳 調理用1L牛乳 シュレッドチーズ	とうがらし にんじん	にんにく 玉葱 たけのこ キャベツ トマト缶	スパゲティ じゃがいも 薄力粉	油 有塩バター
24火	いつものカレーライス	ショア	コールスローサラダ いちごのマフィン	867	24.2	豚肉	ショア 調理用1L牛乳 生クリーム	にんじん	しょうが にんにく 玉葱 キャベツ コーン だいこん いちご	精白米 おおむぎ(押麦) じゃがいも 薄力粉 上白糖	米ぬか油 マヨネーズタイプ調味料 (卵なし) 有塩バター

★物資の関係で、当日の食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

★志木市減塩プロジェクト・・・おすすめの減塩献立に  マークをつけています。

★給食食材費の引き落としがありますので、銀行等への振り込みをお願いいたします。