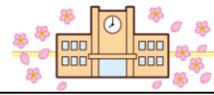


3月

学校給食献立表

令和7年度
南砺市立城端中学校

日	曜	行事	主食 牛乳 デザート等	主菜 副菜 その他	使用する食品名						エネルギー kcal
					赤 (血や筋肉になる)		緑 (体の調子を整える)		黄 (体温や力になる)		
					たんぱく質 (1群)	カルシウム (2群)	ビタミンA (3群)	ビタミンC (4群)	炭水化物 (5群)	脂質 (6群)	
2	月		ごはん 牛乳	ししゃもの石垣揚げ 青菜のえのきあえ 大根のみそ煮	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 ししゃも	小松菜 にんじん	白菜 えのき しょうが	ごはん てんぷら粉 里芋	油 黒ごま	793kcal
3	火	ひな祭り献立	ちらし寿司 牛乳 三色花ゼリー	鶏肉のごま焼き わさびあえ うすくず汁	薄揚げ 鶏肉 卵 豚肉 豆腐	牛乳	絹さや 小松菜 にんじん	しいたけ キャベツ 白菜 ねぎ れんこん わさび なめこ	ごはん 片栗粉 砂糖	ごま 	747kcal
4	水	入試応援献立	ごはん 牛乳	メンチ勝つ! ネバーギブアップあえ 受かれうどん	豚肉 納豆 鶏肉 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	もやし しめじ 大根 白菜 ねぎ たまねぎ	ごはん うどん パン粉	油	815kcal
5	木		ごはん 牛乳	魚の甘みそ焼き 春雨の酢の物 さつまいものうま煮	鯖 さつま揚げ 高野豆腐 みそ うずらの卵	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり もやし たまねぎ しょうが	ごはん さつまいも 春雨 砂糖	ごま	819kcal
6	金		コッペパン 牛乳	五箇山豆腐のミートソース焼き ブロッコリーのサラダ かぼちゃのスープ	豚肉 豆腐 チーズ 五箇山豆腐 ウィンナー	牛乳	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	にんにく たまねぎ 大根 白菜	コッペパン 小麦粉 砂糖	油	793kcal
9	月		さつまいものカレーライス 牛乳 フルーツポンチ	千草厚焼き卵 カラフルサラダ ー	豚肉 卵 ミックスビーンズ	牛乳	にんじん トマト	にんにく ねぎ しょうが もも たまねぎ 大根 パイン キャベツ りんご みかん	ごはん さつまいも 砂糖 杏仁豆腐	油	870kcal
10	火	3年生 卒業お祝い 会食	赤飯 牛乳 デザートセレクト(1, 2年)	鶏肉の唐揚げ コーンあえ 花ふのすまし汁	鶏肉 豆腐 小豆	牛乳 わかめ	ブロッコリー	にんにく しょうが キャベツ コーン たまねぎ ねぎ	赤飯 片栗粉 麩	油 ごま	795kcal
11	水		ごはん 牛乳	魚のマヨネーズ焼き 茎わかめのサラダ かきたま汁	鮭 豆腐 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ	ごはん 片栗粉 砂糖	油 マヨネーズ	769kcal
13	金		ごまきな粉コッペ 牛乳	ウィンナー 白菜のコールスロー チキンビーンズ	きな粉 鶏肉 大豆 ウィンナー	牛乳	にんじん トマト	白菜 きゅうり コーン にんにく たまねぎ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	マーガリン ごま 油	844kcal
16	月		ごはん 牛乳	豚肉とレバーの揚げがらめ キャベツと油揚げのおひたし ちくわと根菜のみそ汁	豚肉 豚レバー 薄揚げ ちくわ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ ごぼう 大根 しめじ ねぎ	ごはん 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	750kcal
17	火		ごはん 牛乳	ツナと大豆の卵焼き チンゲンサイのおひたし 麻婆大根	大豆 ツナ 卵 豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ 大根 キャベツ しょうが 白菜 にんにく たけのこ ねぎ しいたけ	ごはん 片栗粉	油	762kcal
18	水		ごはん 牛乳	魚のしょうが焼き ほうれんそうののりあえ ミルク豚汁	鯖 みそ 豚肉 木綿豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	しょうが キャベツ 大根 もやし ごぼう ねぎ	ごはん さつまいも		813kcal
19	木	食育の日 (愛媛県)	ごはん 牛乳 はるか	じゃこ天 切干し大根のさっぱりあえ いもたき	じゃこ天 鶏肉 厚揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	もやし しいたけ はるか 切り干し大根	ごはん 白玉 砂糖 里芋	ごま 油	768kcal
23	月	給食終了	春雨入りブルコギ丼 牛乳 ヨーグルト	ー ー 大根とわかめのスープ	豚肉 ー ー	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ 大根 コーン	ごはん 砂糖 春雨	ごま 油	748kcal

*都合により献立内容が変更になる場合があります。

*中学校のエネルギー基準値は830kcalです。

*デザート、調味料、こんにゃく、加工品によっては食品群には未記入となっています。ただし、カロリー表示には含まれた数値となっています。

*マヨネーズは、卵を含まないものを使用しています。