

# 令和7年3月分 学校給食食品群別一覧表

★都合により献立を変更することがあります

日 曜 日	献 立	使 わ れ て い る 食 品						中学校栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	
		血や体をつくるもとになる食品		からだの調子をととのえる食品		熱や力のもとになる食品			
		【赤色】		【緑色】		【黄色】			
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
(月)	3 牛乳 ちらし寿司 野菜かき揚げ (月) 沢煮椀 ひなあられ	1群	2群	3群	4群	5群	6群	829 28.5 388	
	4 牛乳 白飯 大豆とさつまいものごまからめ かやくうどん	だいす かまぼこ	とりにく うすあげ	牛乳 かえりにぼし	ほうれんそう たまねぎ ねぎ ほししいたけ	こめ さとう ひなあられ	あぶら	784 31.7 441	
	5 牛乳 白飯 おじやがのマヨネーズ風味 (水) 卵とほうれん草のスープ ココアワッフル	ぶたにく とりにく	たまご	牛乳 ほうれんそう	にんじん たまねぎ しめじ	こめ さとう じゃがいも でんぶん ココアワッフル	ソーセージマヨネーズ あぶら	825 32.4 303	
(木)	6 牛乳 白飯 ししゃもの米粉揚げ ごま和え 豚汁	うすあげ みそ	ぶたにく	牛乳 ししゃもごめあげ	にんじん キャベツ ごぼう ねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	736 30.4 467	
	7 牛乳 チキンカレー ツナサラダ	とりにく まぐろあぶらづけ		牛乳 プロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも	カレールウ あぶら わふうごまドレッシング	779 28.3 291	
	10 牛乳 白飯 とんかつ れんこんきんぴら (月) 車麩の卵とじ まんてん大豆	とんかつ たまご まんてん	さつまあげ とりにく だいす	牛乳 ビーマン こまつな	にんじん れんこん たまねぎ	こめ さとう でんぶん くるまふ	あぶら ごま ごまあぶら	815 35.1 348	
(火)	11 牛乳 プルコギのつけご飯 チヨレギサラダ ヨーグルト	ぎゅうにく のり ヨーグルト	かまぼこ	牛乳 プロッコリー	にんじん ねぎ しめじ きゅうり	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら かんにくふうドレッシング	780 29.2 355	
	12 牛乳 白飯 さわらフライ 小松菜の炒め物 (水) 豚大根	さわらフライ ぶたにく	ペーパー <sup>1</sup> あつあげ	牛乳 にんじん いんげん	こまつな もやし だいこん	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	794 32.2 384	
	13 牛乳 赤飯 ごま塩 鶏のからあげ 野菜サラダ (木) みそ汁 いちごクレープ(3年のみ)	とりにく みそ	うすあげ わかめ	牛乳 こまつな	にんじん しょうが とうもろこし たまねぎ ねぎ	こめ せきはん じゃがいも	あぶら でんぶん わふうごまドレッシング ごま	759 29.9 439	
(月)	17 牛乳 白飯 焼きギョウザ ナムル 家常豆腐	ぎょうざ ぶたにく	あつあげ あかみそ	牛乳	にんじん にんにく たけのこ たまねぎ ほししいたけ ねぎ	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	786 30.0 491	
	18 牛乳 ミルクロール ミートボール ポテトサラダ クリームスープ	にくだんご	ペーパー <sup>1</sup>	牛乳 プロッコリー	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ	ミルクロール さとう じゃがいも	ソーセージマヨネーズ あぶら ホワイトルウ	794 35.1 405	
	19 牛乳 白飯 鯖のカレー揚げ おひたし (水) のっぺい汁	さば	とりにく	牛乳 にんじん	ほうれんそう キャベツ ごぼう ねぎ	こめ さとう	あぶら さといも ごまあぶら	772 30.0 443	
(金)	21 牛乳 ピラフ スープ煮 いちごクレープ	ペーパー <sup>1</sup>	ぶたにく	牛乳 ビーマン にんじん	あかビーマン たまねぎ とうもろこし キャベツ	こめ じやがいも クレープ	あぶら マーガリン	820 25.0 271	

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています

今月の平均食塩相当量 2.5g