

# 3月献立表

令和7年2月27日  
府中町立府中中学校

日曜日	1年	2年	3年	献立	材 料			エネルギーたんぱく質
					赤色(血や肉を作るもの)	緑色(体の調子をよくするもの)	黄色(力や体温となるもの)	
3月	○	○	○	牛乳 わかめごはん 肉じゃが 豚肉と里いもの塩麹汁	牛乳 牛肉 豆腐・豚肉	牛乳 玉ねぎ・こんにやく・にんじん・いんげん 玉ねぎ・白ねぎ・にんじん	わかめごはん じゃがいも・油・砂糖 ごま油・里いも	723kcal 23.4g
4月	○	○	○	牛乳 麦ごはん ししゃもの変わり揚げ ひじきの炒め煮 赤だし	牛乳 ししゃも ひじき・豚肉・ちくわ・油揚げ わかめ・赤みそ・みそ・豆腐	牛乳 米・麦 天ぷら粉・黒ごま・油 にんじん・ごぼう・こんにやく・いんげん 玉ねぎ・にんじん・えのきたけ	米・麦 天ぷら粉・黒ごま・油 油・砂糖 麩	787kcal 28.4g
5月	○	○	○	牛乳 バターパン 塩焼きそば フルーツ白玉	牛乳 豚肉・ちくわ	牛乳 玉ねぎ・キャベツ・にんじん・ピーマン みかん缶・レモンゼリー	バターパン ごま油・焼きそば麺・油 白玉もち・バナナ・ゼリー	783kcal 25.2g
6月	○	○	×	牛乳 豚肉とキムチの炊き込みごはん のり塩豆腐チキンナゲット わんたんスープ	牛乳 豚肉 鶏肉・豆腐・青のり 豚肉	牛乳 キムチ・にら・にんじん・しめじ 玉ねぎ・小松菜・もやし・にんじん	アルファ化米・白ごま・ごま油 小麦粉・でんぶん ノンエッグマヨネーズ・油 油・ワンタンの皮	763kcal 28.7g
7月	×	×	×	卒業式のため給食なし				
10月	○	○	×	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 春雨のごま酢あえ	牛乳 豆腐・豚肉・赤みそ ちくわ	牛乳 干しいたけ・玉ねぎ・にんじん たけのこ・しょうが・にんにく・白ねぎ にんじん・小松菜・コーン	米・麦 ごま油・でんぶん・油 砂糖・ごま油・春雨・白ごま	787kcal 29.1g
11月	○	○	×	牛乳 ごはん わかさぎの南蛮漬 かき玉汁 たくあんのごまごま	牛乳 わかさぎ たまご・豆腐・わかめ	牛乳 玉ねぎ・にんじん・ピーマン 玉ねぎ・にんじん たくあん	米 小麦粉・米粉・油・砂糖 でんぶん・麩 白ごま・ごま油	768kcal 31.7g
12月	○	○	×	牛乳 きのこの和風スパゲティ じゃがいもとツナのドレッシングサラダ 豆腐きなこドーナツ	牛乳 ウインナー・豚肉・塩昆布 まぐろ油煮 豆腐・きな粉	牛乳 にんにく・玉ねぎ・にんじん・しめじ 小松菜・干しいたけ・えのきたけ にんじん	スパゲティ・油・バター じゃがいも・オリーブ油・砂糖 ホットケーキミックス・砂糖・油	753kcal 27.9g

日曜日	1年	2年	3年	献立	材 料			エネルギーたんぱく質
					赤色(血や肉を作るもの)	緑色(体の調子をよくするもの)	黄色(力や体温となるもの)	
13月	○	○	×	牛乳 そばろごはん ひじきの中華あえ 菜の花のみそ汁	牛乳 豚肉・たまご ちくわ・ひじき 豆腐・みそ	牛乳 しょうが・干しいたけ・にんじん・いんげん にんじん・小松菜 玉ねぎ・にんじん・菜の花	米・砂糖・油 白ごま・ごま油・砂糖・ラー油 里いも	747kcal 28.4g
14月	○	○	×	牛乳 セルフフィッシュバーガー コールスローサラダ マカロニミネストローネ	牛乳 ほき ハム 豚肉・大豆	牛乳 キャベツ・にんじん・コーン 玉ねぎ・にんじん・トマト	パン・小麦粉・パン粉・油 ノンエッグマヨネーズ・砂糖 オリーブ油・砂糖・里いも・マカロニ	736kcal 35.4g
17月	○	○	×	牛乳 ごはん ジャンボ揚げぎょうざ わけぎのかりかりサラダ 豆腐とわかめのキムチスープ	牛乳 豚肉 しらす干し 豆腐・わかめ・みそ・豚肉	牛乳 玉ねぎ・にら・にんにく・しょうが キャベツ・わけぎ・にんじん 干しいたけ・キムチ・玉ねぎ・にんじん	米 ぎょうざの皮・ごま油・油・小麦粉 ノンエッグマヨネーズ・白ごま ごま油	798kcal 27g
18月	○	○	×	牛乳 麦ごはん さわらの照り焼き 菜の花あえ すまし汁	牛乳 さわら ハム わかめ・豆腐	牛乳 菜の花・キャベツ・にんじん・コーン にんじん・玉ねぎ・えのきたけ	米・麦 砂糖・でんぶん 油・砂糖・白ごま 麩	749kcal 35g
19月	○	○	×	牛乳 カレーうどん 切り干し大根のしそマヨサラダ 手作りスコーン	牛乳 豚肉・油揚げ ちくわ おから・豆乳	牛乳 玉ねぎ・にんじん・白ねぎ・干しいたけ 切り干し大根・にんじん・小松菜	うどん・でんぶん 白ごま・ノンエッグマヨネーズ 強力粉・小麦粉・砂糖 バター・チョコチップ	764kcal 27.7g
21月	○	○	×	牛乳 黒糖パン くじらのオーロラソース マカロニのペペロンチーノ ココロコンソメスープ	牛乳 鶏肉	牛乳 チンゲンサイ・にんにく 干しいたけ・セロリ・コーン にんじん・玉ねぎ	黒糖・パン 油・砂糖・ノンエッグマヨネーズ マカロニ・オリーブ油 油・じゃがいも	779kcal 38.2g
24月	○	○	×	牛乳 ハヤシライス イタリアンサラダ	牛乳 牛肉 ハム	牛乳 玉ねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース にんにく・セロリ・トマト キャベツ・きゅうり・にんじん・玉ねぎ	米・麦・油・小麦粉・バター オリーブ油・砂糖	771kcal 21.6g

\* 物資の都合等により献立内容を変更する場合があります。