



きゅうしよくこんだてよていひょう

令和7年3月 給食献立予定表

玉野市立学校給食センター



©いしいひさいち

ひ づ け 付 日	献立名	主な材料			エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)
		血やにくになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)
3 (月)	〇●〇桃の節句献立〇●〇 ひな寿司 牛乳 とり肉の塩麴焼き 桜麴のすまし汁 ひなあられ	牛乳 えび	にんじん きぬさや	砂糖 生麴	649	767
		高野豆腐 疑似炒り卵	たまねぎ えのきたけ	ひなあられ 米	28.3	32.6
4 (火)	バターロールパン 牛乳 チキンカツ ひじきサラダ ミネストローネ	牛乳 米粉のチキンカツ	きゅうり にんじん	バターパン 油	712	872
		ひじき ポークハム	とうもろこし ごぼう	砂糖 マカロニ	28.7	34.2
5 (水)	ごはん(わかめふりかけ) 牛乳 ぶた肉のスタミナ炒め 焼きししゃも 油揚げのみそ汁	牛乳 ぶた肉	にんにく しょうが	米 砂糖	668	790
		ししゃも 油揚げ	たまねぎ にんじん	じゃがいも	27.7	32.3
6 (木)	〇●〇たまのチャレンジ献立 (玉原小) 〇●〇 ごはん 牛乳 (コーヒーパウダー) ヤンニョムチキン もやしのサラダ わかめスープ	牛乳 とり肉	にんにく もやし	米 でんぷん	707	831
		ベーコン 豆腐	きゅうり にんじん	油 砂糖	24.1	27.8
7 (金)	〇●〇卒業お祝い献立〇●〇 赤飯 (ごま塩) 牛乳 鯖の照りたれかけ 菜の花和え 梅かまぼこのすまし汁 お祝いデザート	牛乳 鯖	菜の花 キャベツ	もち米 米	657	757
		かまぼこ 小豆	とうもろこし えのきたけ	砂糖 でんぷん	26.2	30.2
10 (月)	カレーライス 牛乳 じゃこサラダ ぶどうゼリー	牛乳 牛肉	にんにく たまねぎ	米 じゃがいも	686	799
		ちりめん	にんじん トマト	ドレッシング ゼリー	23.1	26.6
11 (火)	さけ 鯖フライバーガー (パン 鯖フライ ゆで野菜 ノンエッグタルタルソース) 牛乳 コンソメスープ	牛乳 鯖フライ	キャベツ にんじん	パン 油	638	770
		ウインナー	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも ノンエッグタルタルソース	29.5	34.7
12 (水)	〇●〇チャレンジワーク献立 (東兎中) 〇●〇 ごはん 牛乳 とり肉のマスタード焼き ひじきの煮物 キャベツと豆腐のみそ汁	牛乳 とり肉	にんじん さやいんげん	米 砂糖	647	759
		平天 ひじき	たまねぎ キャベツ		27.9	32.0
13 (木)	ごもく 五目あんかけラーメン 牛乳 鰯のカリカリフライ 茎わかめの中華和え	牛乳 ぶた肉	にんにく しょうが	中華めん でんぷん	677	850
		かまぼこ 茎わかめ	にんじん たまねぎ	油 砂糖	29.8	37.0
14 (金)	きムたく丼 牛乳 とりつくね 湯葉のすまし汁	牛乳 ぶた肉	ねぎ だいこん	砂糖 油	647	
		つくね 湯葉	にんじん にら	でんぷん 米	25.5	
17 (月)	〇●〇春のお彼岸献立〇●〇 ごはん 牛乳 鰯のみそ煮 キャベツのごまだれ和え 五目汁 ぼたもち	牛乳 鰯のみそ煮	キャベツ こまつな	米 ごま	769	860
		とり肉	にんじん ごぼう	砂糖 油	26.7	29.1
18 (火)	パン 牛乳 ビーフコロッケ 大根サラダ 豆乳スープ	牛乳 ビーフコロッケ	だいこん キャベツ	油 ドレッシング	630	765
		ウインナー 豆乳	にんじん たまねぎ	じゃがいも パン	23.6	28.1
19 (水)	セルフオムライス (チキンライス うす焼き卵 ケチャップソース) 牛乳 野菜ソテー ポトフ	牛乳 うす焼き卵	キャベツ とうもろこし	米 じゃがいも		780
		とり肉 ウィンナー	にんじん たまねぎ	30.6		
21 (金)	ごはん 牛乳 ぶた肉のごまだれ和え 梅肉和え 大根のみそ汁	牛乳 ぶた肉	にんにく しょうが	米 でんぷん	695	821
		かつおぶし 油揚げ	きゅうり もやし	油 砂糖	25.8	29.9
24 (月)	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ しそひじき和え さつま揚げのみそ汁	牛乳 とり肉	しょうが にんにく	米 でんぷん	635	756
		しそひじき さつま揚げ	キャベツ もやし	油	23.2	26.8

※この献立は予定のため、変更することがあります。