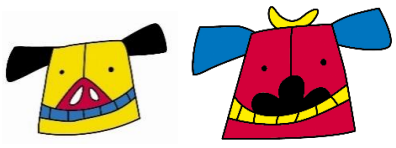

令和7年　3月　学校給食予定献立表

三木町学校給食センター

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる（赤）		おもに体の調子を整える（緑）		おもにエネルギーとなる（黄）		エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	食塩相当量（g）
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂			
3	月	牛乳		★ぎゅうにゅう					620	24.3	1.6
		麦ごはん					こめ きょうかまい むぎ				
		マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが	きしょうとういりシロップ でんぷん	ごまあぶら			
		春雨サラダ	ロースハム			キャベツ きゅうり	はるさめ きしょうとういりシロップ	ごまあぶら			
		いちご				いちご					
4	火	牛乳		★ぎゅうにゅう					547	21.2	2.9
		ちらしずし	★えび ちくわ こうやどうふ		にんじん	ほししいたけ ごぼう グリンピース	こめ きょうかまい きしょうとういりシロップ				
		菜花のごまあえ	ロースハム		なばな こまつな にんじん	はくさい		ごま			
		あさりのすましじる	あさり とうふ かまぼこ	わかめ	ねぎ						
		ひなあられ					ひなあられ				
5	水	牛乳		★ぎゅうにゅう					710	23.9	2.3
		うずらたまごのカレーライス（麦ごはん）					こめ きょうかまい むぎ				
		うずらたまごのカレーライス（ルウ）	ぶたにく ★うずらたまご		にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく セロリ りんご	じゃがいも	あぶら ★カレールウ			
		ブロッコリーのサラダ	かまぼこ		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	きしょうとういりシロップ	ごまあぶら			
		ヨーグルト		★ヨーグルト							
6	木	牛乳		★ぎゅうにゅう					650	26.3	1.9
		肉どんぶり（麦ごはん）					こめ きょうかまい むぎ				
		肉どんぶり（具）	ぎゅうにく ぶたにく かまぼこ		にんじん	たまねぎ ほししいたけ ふとねぎ	こんにゃく きしょうとういりシロップ でんぷん	あぶら			
		小松菜のおひたし	かつおぶし		こまつな	もやし とうもろこし					
		大豆といりこのあげに	だいず	かえり			こめこ きしょうとういりシロップ	あぶら ごま			
7	金	牛乳		★ぎゅうにゅう					614	27.9	2.2
		米粉パン					★こめこぱん				
		さけのフライ	さけ				★こむぎこ ★ぱんこ	あぶら			
		大根サラダ	とりにく		にんじん	だいこん きゅうり レモン	きしょうとういりシロップ	あぶら			
		ミネストローネ	ウインナー いんげんまめ		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ セロリ	★マカロニ				
10	月	牛乳		★ぎゅうにゅう					624	23.5	2.0
		麦ごはん					こめ きょうかまい むぎ				
		しょうゆ豆	そらまめ				さとう				
		がんもどきとひじきのうまに	ぎゅうにく がんもどき	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう しいたけ れんこん	こんにゃく さとう	あぶら			
		わけぎあえ	かまぼこ みそ	ちりめん	わけぎ ほうれんそう		きしょうとういりシロップ				
11	火	牛乳		★ぎゅうにゅう					628	19.9	2.0
		大豆のたきこみごはん	だいず ぎゅうにく		にんじん	えだまめ	こめ きしょうとういりシロップ				
		五色あえ	★たまご		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり きくらげ レモン	きしょうとういりシロップ	ごま			
		おくずかけ	あぶらあげ		にんじん さやいんげん ねぎ	ごぼう しいたけ	じゃがいも こんにゃく ★ふ ★うーめん でんぷん				
		スイートポテト					スイートポテト				

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる（赤）		おもに体の調子を整える（緑）		おもにエネルギーとなる（黄）		エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	食塩相当量（g）
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂			
12	水	牛乳		★ぎゅうにゅう					620	20.5	2.8
		セルフドック（コッペパン）					★コッペパン				
		セルフドック（ウインナー）	ウインナー								
		セルフドック（ゆで野菜）			あかピーマン	キャベツ きゅうり					
		野菜のスープに	ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ セロリ	★マカロニ じゃがいも	あぶら			
		プルーン				プルーン					
13	木	牛乳		★ぎゅうにゅう					736	23.5	2.4
		赤飯	あずき				こめ もちごめ	くろごま			
		ヒレカツ	ぶたにく だいずこ				★ぱんこ　でんぷん	あぶら			
		菜花のあえもの			なばな にんじん	キャベツ とうもろこし		ごま			
		とうふのみそしる	とうふ あぶらあげ くろまめみそ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ					
		おいわいクレープ				いちごピューレ	クレープ				
14	金	牛乳		★ぎゅうにゅう					604	23.6	1.9
		コッペパン					★コッペパン				
		ブルーベリージャム					ブルーベリージャム				
		チリコンカーン	ぎゅうにく ぶたにく いんげんまめ		にんじん トマト	たまねぎ にんにく えだまめ	じゃがいも きしょうとういりシロップ	あぶら			
		ひじきサラダ	まぐろ	ひじき	にんじん	キャベツ とうもろこし しょうが	きしょうとういりシロップ	あぶら			
		でこぽん				でこぽん					
18	火	牛乳		★ぎゅうにゅう					637	26.2	1.9
		中かどんぶり（麦ごはん）					こめ きょうかまい むぎ				
		中かどんぶり（具）	ぶたにく いか あさり ★うずらたまご		にんじん	しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ	でんぷん	ごまあぶら			
		バンサンスー	ロースハム		にんじん	きゅうり もやし	はるさめ きしょうとういりシロップ	ごまあぶら ごま			
		はじき黒豆	くろまめ								
19	水	牛乳		★ぎゅうにゅう					648	23.9	1.7
		麦ごはん					こめ きょうかまい むぎ				
		さばのみそだれかけ	さば みそ				きしょうとういりシロップ				
		白菜のごまあえ			こまつな にんじん	はくさい		ごま			
		うちこみうどんじる	とりにく あぶらあげ みそ		きんときにんじん ねぎ	だいこん	★うどん さといも				
21	金	牛乳		★ぎゅうにゅう					675	25.0	3.0
		コッペパン					★コッペパン				
		お好みあげ	ちくわ ★たまご かつおぶし	あおのり	ねぎ	キャベツ しょうが	★こむぎこ	あぶら			
		にんじんサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり たまねぎ	きしょうとういりシロップ	あぶら			
		肉だんごと白菜のスープに	★とりにく ぶたにく いんげんまめ	かんてん	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ しいたけ しょうが					

※　食材等の都合により、献立が変更になることがあります。

アレルギー特定原材料8品目と、これら8品目を含む加工品に★をつけています。
食物アレルギーがある場合は、毎日献立表を確認してください。
さらに詳しい情報が必要な方は、学校へお申し出ください。

〈アレルギー特定8品目〉

小麦・そば・卵・乳・落花生・えび・かに・くるみ

毎月「8」がつく日に、よくかんで食べる「かみかみ給食」の日を実施します。
日付にこの「かみかみマーク」のイラストがある日は、「かみかみ給食」の日なので、よくかんで食べましょう。