

令和7年



3月学校給食予定献立表



【美星・野上】

井原市学校給食美星調理場

日 曜	献 立 名	主 な 材 料						中 止 校
		体をつくるもとになる食品		体の調子をととのえるもとになる食品		体のエネルギーのもとになる食品		
3（月）	《桃の節句の献立》	生乳	きんしたまご	かんぴょう	にんじん	こめ		美星中
	あなご	とりにく	ほししいたけ	きぬさや	三温糖	ひなあられ		
4（火）	ハンバーガー	生乳	ハンバーグ	キャベツ	にんじん	パン		荏原小
	（パン・ハンバーグ・野菜）	ベーコン		たまねぎ	とうもろこし	かたくり粉	じゃがいも	
5（水）	野菜スープ			グリーンピース				
	麦ごはん	生乳	ぶたにく	しょうが	たまねぎ	こめ	むぎ	青野幼
肉じゃがカレー味	厚揚げ	ちりめん	にんじん	えだまめ	じゃがいも	三温糖		
6（木）	キャベツのちりめん和え			こまつな	キャベツ	ごま		
	《お祝い献立》	生乳	小豆	だいこん	はくさい	こめ	もち米	ごま
赤飯	とりにく	とうふ	にんじん	ゆず果汁	三温糖	かたくり粉		
7（金）	鶏肉の香り焼き	わかめ	桜の花かまぼこ	たまねぎ	ねぎ			
	紅白なます	生乳	ぶたにく	ごぼう	たまねぎ	こめ	むぎ	荏原幼 野上幼
桜かまぼこのすまし汁	厚揚げ	わかめ	にんじん	いんげん	こんにゃく	三温糖		
10（月）	麦ごはん	生乳	大豆	にんにく	たまねぎ	こめ	むぎ	
	豚肉とごぼうのしょうが煮	ぶたにく	とりにく	にんじん	トマト	三温糖	ごま	
11（火）	キャベツとわかめの甘酢和え	海そうミックス		すりおろしりんご	キャベツ	いちごゼリー		
	麦ごはん	生乳	さば	いんげん	にんじん	こめ	むぎ	美星中3年
さばのもろみみそがけ	もろみみそ	とうふ	たまねぎ	ねぎ	三温糖	かたくり粉		
12（水）	いんげんのごま和え	わかめ	かまぼこ			ごま		
	豆腐のすまし汁	生乳	ぶたにく	にんにく	キャベツ	こめ	むぎ	美星中3年 青野幼
麦ごはん	厚揚げ	とりにく	たまねぎ	にんじん	ごま油	ドレッシング		
13（木）	豚肉と野菜のキムチ炒め	茎わかめ		はくさいキムチ	にら			
	ほうれんそう							
14（金）	みそラーメン	生乳	ぶたにく	にんにく	たまねぎ	中華めん		
	春巻	みそ	わかめ	にんじん	メンマ	三温糖	春巻	
15（土）	キャベツの中華和え	ツナ		りょくとうもやし	とうもろこし	揚げ油	ごま油	
	麦ごはん	生乳	ぶたにく	しょうが	たまねぎ	こめ	むぎ	美星中 美星幼 野上幼
じゃがいものそぼろ煮	厚揚げ	昆布	にんじん	いんげん	じゃがいも	こんにゃく		
16（日）	ツナと小松菜の和え物	ツナ		こまつな	はくさい	三温糖	ごま	
	あぶたま丼	生乳	とりにく	にんじん	たまねぎ	こめ	むぎ	美星中3年 野上幼 青野幼
キャベツのしそ酢和え	油揚げ	かまぼこ	ねぎ	キャベツ	三温糖	かたくり粉		
17（月）		卵	かつお節	こまつな	赤じそ			
	パン	生乳	大豆	にんにく	たまねぎ	パン		美星中3年 全幼稚園
ポークビーンズ	ぶたにく	チーズ	にんじん	マッシュルーム	じゃがいも	三温糖		
18（火）	キャベツのチーズサラダ			いんげん	キャベツ	マヨネーズ		
	麦ごはん	生乳	とりにく	こまつな	とうもろこし			全小学校 美星中3年 荏原幼 野上幼 青野幼
鶏肉とじゃがいもの揚げがらめ	塩昆布	油揚げ	キャベツ	りょくとうもやし	かたくり粉	むぎ		
19（水）	塩昆布和え	とうふ	にんじん	だいこん	揚げ油	じゃがいも	三温糖	
	豆腐のみそ汁			ねぎ	ごま			
21（金）	麦ごはん	生乳	えび	にんにく	しょうが	こめ	むぎ	全小6年 美星中3年 荏原幼 野上幼 青野幼
	えびと厚揚げのチリソース煮	厚揚げ	ハム	たまねぎ	にんじん	かたくり粉	三温糖	
22（土）	ばんさんすう	きんしたまご		にら	ほししいたけ	はるさめ	ごま油	
	麦ごはん	生乳	かつお節	ほうれんそう	キャベツ	こめ	むぎ	全小6年 美星中3年 全幼稚園
コロッケ	えび	とうふ	にんじん	はくさい	コロッケ	揚げ油		
23（日）	野菜のおかか和え			たまねぎ	ねぎ	三温糖	かたくり粉	
	えびと豆腐のうすくず汁			しょうが				
24（月）	麦ごはん	生乳	とりにく	しょうが	キャベツ	こめ	むぎ	全小6年 美星中3年 全幼稚園
	鶏肉の照り焼き	ツナ	油揚げ	にんじん	たまねぎ	三温糖	かたくり粉	
25（火）	ツナとキャベツの和え物	わかめ	みそ	はくさい	ねぎ			
	わかめのみそ汁							

※ 給食食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

は地場産物(県内産含む)

b

3月分 給食の栄養価

日(曜日)	小学校基準量	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)
エネルギー kcal	640	666	646	663	610	611	677	645
たんぱく質 g	28.8(20.4~31.6)	24.6	28.2	25.8	24.6	22.6	24.9	27.5
カルシウム mg	350	372	361	404	320	345	379	339
12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	21日(金)	24日(月)	25日(火)
638	709	622	680	689	682	618	664	614
26.1	27.1	22.5	31.3	28.2	23.9	23.3	23.6	25.5
327	321	337	387	405	347	322	372	311

