

3月分献立表<小学校>

令和7年度
四国中央市立東部学校給食センター

日 曜 日	今月の目標		材 料						調味料他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	いちねんかんのおもいでに のこるこんだて		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーのもとになる(黄)			
献立名	牛乳	魚・肉・卵 豆・豆制品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖	油類			
そつぎょう・しんきゅう おいしい こんだて										
2 月	たいめし	たい あぶらあげ			しょうが	こめ		しょうゆ わふうだし	670 kcal	
	ぶたにくのかりんとうあげ	ぶたにく				でんぶん	あぶら	しょうゆ	27.1 g	
	しおこんぶあえ		しおこんぶ	ごまつぼ にんじん	キャベツ			しょうゆ	24.2 g	
	すましじる	いわいかまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.6 g	
	おいしいデザート					いちごゼリー				
ひなまつり こんだて										
3 火	ごもくずし	あぶらあげ こうやどうふ		にんじん	ごぼう ほししいたけ グリンピース	こめ さとう		しょうゆ わふうだし	619 kcal	
	さわらのてりやき	さわら				さとう でんぶん		しょうゆ みりん	27.4 g	
	なのはなあえ			なばな	キャベツ	さとう		しょうゆ	16.0 g	
	はんぺんじる	はんぺん	わかめ	ねぎ	ほくさい			しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.8 g	
	ひなあられ					ひなあられ				
4 水	むぎごはん					こめ むぎ			641 kcal	
	カレーライス	だいず ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	あぶら	カレーこ ウスターソース	24.3 g	
	ツナサラダ	ツナ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ レモン	さとう	あぶら		15.1 g	
	はるか				はるか				1.6 g	
5 木	ごはん					こめ			635 kcal	
	のりのつくだに		のりのつくだに						22.1 g	
	ししゃものいそべあげ		ししゃも あおのりこ			てんぷらこ	あぶら		18.6 g	
	ゆかりあえ				もやし キャベツ あかじそ		しろごま	しょうゆ	1.9 g	
きりぼしだいごんののもの	あぶらあげ ちくわ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいごん		じゃがいも さとう		しょうゆ にぼし		
6 金	ごはん					こめ			690 kcal	
	マーボーあつあげ	ぶたにく だいず あつあげ みそ		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ	さとう でんぶん	ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン ちゅうかスープストック	27.4 g	
	ハンサンスウ			にんじん	もやし キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	22.0 g	
9 月	わかめごはん		たきこみわかめ			こめ			637 kcal	
	ちくぜんに	とりにく あつあげ うずらたまご		にんじん さやいんげん	ほししいたけ たけのこ ごぼう	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	26.3 g	
	おかかあえ	かつおぶし			ごまつぼ	もやし キャベツ		しょうゆ	19.0 g	
	ジョア(マスカット)		ジョアマスカット						2.1 g	
10 火	ごはん					こめ			662 kcal	
	さばのたつたあげ	さば			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	24.9 g	
	たくあんあえ			チンゲンサイ	キャベツ たくあん				23.2 g	
せんべいじる	とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	だいごん しめじ		なんぶせんべい		しょうゆ にぼし	1.5 g	
ぼうさい こんだて										
11 水	コッペパン					コッペパン			636 kcal	
	すいとんみそしる	とりにく みそ		にんじん ねぎ	しめじ ごぼう	すいとん じゃがいも こんにやく		にぼし	25.3 g	
	きりぼしだいごんのサラダ	ツナ	わかめ		きりぼしだいごん キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら		21.1 g	
	バナナ				バナナ				2.5 g	
	かんぱん					かんぱん				
かたぬきチーズ		チーズ								
12 木	ごはん					こめ			639 kcal	
	ぶたどん	ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ エリンギ	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	23.0 g	
	セルフポテトサラダ (マヨネーズ)			にんじん	きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ		20.2 g	
13 金	チキンライス	とりにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	こめ	オリーブあぶら	トマトケチャップ ウスターソース スープストック	593 kcal	
	ブレンオムレツ	ブレンオムレツ							19.6 g	
	ひじきサラダ		ひじき		キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら		18.7 g	
	ABCスープ	ベーコン		にんじん パセリ	だいごん	じゃがいも エルボ	あぶら	しょうゆ スープストック	2.6 g	
16 月	ごはん					こめ			674 kcal	
	しろみざかなのチリソース	メルルーサ		トマト	にんにく たまねぎ	でんぶん さとう	あぶら	トマトケチャップ チリソース ウスターソース	24.6 g	
	カシューナッツあえ			豚うれんぞう にんじん	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	19.4 g	
とうにゅうみそしる	あぶらあげ みそ とうにゅう		ねぎ	えのきたけ たまねぎ	じゃがいも		にぼし	2.3 g		
17 火	きなこあげパン	きなこ				コッペパン さとう	あぶら		684 kcal	
	カレービーンズ	ウィンナー だいず		にんじん トマト トマトピューレ	にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	カレーこ しょうゆ	25.1 g	
	カラフルサラダ			チンゲンサイ あかピーマン	キャベツ きピーマン	さとう	あぶら	しょうゆ	31.9 g	
18 水	ごはん					こめ			596 kcal	
	さけのマヨネーズやき	さけ					マヨネーズ		25.8 g	
	かみかみあえ	さきいか		にんじん	キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	18.0 g	
かきたまじる	たまご	わかめ	ねぎ	えのきたけ たまねぎ	でんぶん		しょうゆ けずりぶし こんぶ	1.8 g		
しょくいくのひ こんだて										
19 木	ごはん					こめ			677 kcal	
	ぶたにくのバーベキューソース	ぶたにく			しょうが りんご にんにく	でんぶん さとう	あぶら	みりん しょうゆ ウスターソース	23.6 g	
	ポイルやさい			にんじん	キャベツ				18.6 g	
だんごじる	あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ		しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.2 g	
23 月	キムチチャーハン	ぶたにく		にんじん ねぎ	はくさいキムチ たまねぎ にんにく	こめ	あぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ	636 kcal	
	とりにくのしろごまやき	とりにく					しろごま	しょうゆ	27.3 g	
	ナムル			にら にんじん	もやし		ごまあぶら	しょうゆ	22.8 g	
	ワンタンスープ		わかめ	チンゲンサイ	たまねぎ にんにく	ワンタン	ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	2.3 g	

「学校給食実施基準」(文部科学省)に基づき、四国中央市児童生徒の実態を考慮した「学校給食摂取基準」を策定し、給食の提供を行っています。

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、加工食品の成分表や材料のグラム数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※調味料は、アレルギーのない「塩、こしょう、酢、酒、ローリエ、オレガノ、ナツメグ」は記載していません。

※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。

エネルギー (kcal)
基準 630 平均 648

8
フリー
アレルギーフリー
アレルギー特定原材料8品目不使用
(卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ)

28
フリー
アレルギーフリー
アレルギー特定原材料8品目
+ アレルギー特定原材料20品目不使用
(8品目 +アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイ、牛肉、ごま、さけ、
さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マグロ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン)