3月分献立表〈中学校〉

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							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	1年間の思い出に残る献立		1群	2群	3群	4群	5群	6群	調味料他	
			主に体をつくる（赤）		主に体の調子を整える（緑）		主にｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる（黄）			
			魚・肉・卵 豆・豆製品	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・ﾊﾟﾝ・麺・芋・砂糖	油類		
	献立名	牛乳	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		
2 月	**卒業・進級お祝い献立**									
	たいめし	○	たい あぶらあげ				**こめ**		しょうゆ わふうだし	800 kcal
	豚肉のかりんとう揚げ		**ぶたにく**			しょうが	でんぷん	あぶら	しょうゆ	32.8 g
	塩昆布和え			しおこんぶ	**こまつな** にんじん	**キャベツ**			しょうゆ	27.6 g
	すまし汁		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	3.1 g
	お祝いデザート						8フリー いちごゼリー			
3 火	**ひなまつり献立**									
	五目寿司	○	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	741 kcal
	さわらの照り焼き		さわら				さとう でんぷん		しょうゆ みりん	32.2 g
	菜の花和え				なばな	**キャベツ**	さとう		しょうゆ	17.9 g
	はんぺん汁		はんぺん	わかめ	**ねぎ**	**はくさい**			しょうゆ けずりぶし こんぶ	3.5 g
	ひなあられ						8フリー ひなあられ			
4 水	**麦ごはん**	○					**こめ** むぎ			803 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	28フリー カレールウ あぶら	カレーこ ウスターソース	29.8 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		17.1 g
	はるか					**はるか**				2.1 g
5 木	**ごはん**	○					**こめ**			824 kcal
	のりの佃煮			のりのつくだに						27.9 g
	ししゃもの磯辺揚げ			ししゃも あおのりこ			てんぷらこ	あぶら		23.2 g
	ゆかり和え					もやし **キャベツ** あかじそ		しろごま	しょうゆ	2.3 g
	切り干し大根の煮物		あぶらあげ ちくわ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	じゃがいも さとう		しょうゆ **にぼし**	
6 金	**ごはん**	○					**こめ**			872 kcal
	麻婆厚揚げ		**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 でんぷん	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	33.6 g
	バンサンスウ				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	26.6 g
										1.8 g
9 月	**わかめごはん**	○		たきこみわかめ			**こめ**			795 kcal
	筑前煮		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	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	31.6 g
	おかか和え		かつおぶし		**こまつな**	もやし **キャベツ**			しょうゆ	22.4 g
	ジョア（マスカット）			ジョアマスカット						2.7 g
10 火	**ごはん**	○					**こめ**			836 kcal
	鯖の竜田揚げ		さば			しょうが	でんぷん	あぶら	しょうゆ	30.1 g
	たくあん和え				**チンゲンサイ**	**キャベツ** たくあん				27.5 g
	せんべい汁		とりにく あぶらあげ		にんじん **ねぎ**	**だいこん** しめじ	なんぶせんべい		しょうゆ **にぼし**	1.9 g
11 水	**防災献立**									
	コッペパン	○					コッペパン			789 kcal
	すいとんみそ汁		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 こんにゃく		**にぼし**	30.6 g
	切干大根のサラダ		ツナ	わかめ		きりぼしだいこん **キャベツ** とうもろこし	さとう	あぶら		24.4 g
	バナナ					バナナ				3.4 g
	かんぱん						かんぱん			
	型抜きチーズ			チーズ						
12 木	**ごはん**	○					**こめ**			791 kcal
	豚丼		**ぶたにく**		にんじん **ねぎ**	たまねぎ エリンギ	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	28.4 g
	セルフポテトサラダ				にんじん	きゅうり	じゃがいも			22.0 g
	（マヨネーズ）						8フリー マヨネーズ			2.1 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	724 kcal
	プレーンオムレツ		プレーンオムレツ							22.8 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		21.5 g
	ABCスープ		ベーコン		にんじん パセリ	**だいこん**	じゃがいも エルボ	あぶら	しょうゆ スープストック	3.1 g
16 月	**ごはん**	○					**こめ**			853 kcal
	白身魚のチリソース		メルルーサ		トマト	にんにく たまねぎ	でんぷん 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	30.1 g
	カシューナッツ和え				**ほうれんそう** にんじん	**キャベツ**	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	22.7 g
	豆乳みそ汁		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**	2.8 g
17 火	**きなこ揚げパン**	○	きなこ				コッペパン さとう	あぶら		774 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	28フリー カレールウ あぶら	カレーこ しょうゆ	29.0 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	36.6 g
										2.4 g
18 水	**ごはん**	○					**こめ**			752 kcal
	鮭のマヨネーズ焼き		さけ				8フリー マヨネーズ			31.3 g
	かみかみ和え		さきいか		にんじん	**キャベツ**	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	21.2 g
	かきたま汁		たまご	わかめ	**ねぎ**	えのきたけ たまねぎ	でんぷん		しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.1 g
19 木	**食育の日献立**									
	ごはん	○					**こめ**			861 kcal
	豚肉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	でんぷん さとう	あぶら	みりん しょうゆ ウスターソース	28.7 g
	ボイル野菜				にんじん	**キャベツ**				21.9 g
	だんご汁		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	1.5 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	783 kcal
	鶏肉の白ごま焼き		とりにく					しろごま	しょうゆ	33.1 g
	ナムル				にら にんじん	もやし		ごまあぶら	しょうゆ	27.5 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	3.2 g
24 火	**ごはん**	○					**こめ**			851 kcal
	アジフライ		あじ				てんぷらこ パンこ	あぶら		33.2 g
	アーモンド和え				さやいんげん	**キャベツ**	さとう	アーモンド	しょうゆ	26.2 g
	ひじきの炒り煮		だいず あつあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ **にぼし**	2.2 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。

エネルギー（kcal）			
基準	820	平均	803

※都合により、献立を変更する場合があります。
※食物アレルギー等で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、アレルゲンのない「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。

8フリー アレルギーフリー ｱﾚﾙｷﾞｰ特定原材料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 ｱﾚﾙｷﾞｰ特定原材料8品目 ＋ ｱﾚﾙｷﾞｰ準特定原材料20品目不使用
（8品目 ＋ｱｰﾓﾝﾄﾞ、あわび、いか、いくら、ｵﾚﾝｼﾞ、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、ﾏｶﾀﾞﾐｱﾅｯﾂ、もも、やまいも、りんご、ｾﾞﾗﾁﾝ）