

3月分献立表<中学校>

令和7年度
四国中央市教育委員会川之江地域

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	
	一年間の思い出に残る献立		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・パン・麺・芋・砂糖	油類			
ひなまつり献立											
2月	五目寿司	○	あぶらあげ こうや豆腐		にんじん	ごぼう ほししいたけ れんこん えだまめ	ごめ さとう		しょうゆ わふうだし	761 kcal	
	鯖のごまみそ焼き		さわら みそ					しろごま	みりん	34.3 g	
	ポイル野菜				チンゲンサイ	キャベツ				22.1 g	
	かきたま汁		たまご	わかめ	ねぎ	えのきたけ たまねぎ	でんぶん		しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.5 g	
	ひなあられ						ひなあられ				
3火	たいめし	○	たい				ごめ		しょうゆ わふうだし	813 kcal	
	鶏天		とりにく			しょうが にんにく	てんぷらこ	あぶら	こうじ	33.0 g	
	大根マリネ				みずな	だいこん たまねぎ	さとう	あぶら		24.4 g	
	さつまいものみそ汁		あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい	さつまいも		にぼし	2.7 g	
4水	ごはん	○					ごめ			763 kcal	
	鯖のみそ煮		さばのみそに							30.1 g	
	菜の花のおかか和え		かつおぶし		なばな	はくさい			しょうゆ	22.0 g	
	そうめんちり		とりにく とうふ		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ	そうめん こんにやく さとう		しょうゆ みりん スープストック	2.3 g	
5木	麦ごはん	○					ごめ むぎ			841 kcal	
	キーマカレー(ルウ)		ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく	じゃがいも さとう	28 フリー カレールウ	カレーこ	29.8 g	
	ミモザサラダ		たまご		ほうれんそう	キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	24.9 g	
									1.9 g		
6金	ごはん	○					ごめ			779 kcal	
	チキンチキンごぼう		とりにく			ごぼう えだまめ	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ みりん	30.4 g	
	ポイルブロッコリー				ブロッコリー	キャベツ				22.3 g	
	レタスと卵のスープ		たまご		にんじん チンゲンサイ	レタス たまねぎ	でんぶん		しょうゆ ちゅうかスープストック	1.8 g	
9月	高菜ごはん	○	ぶたにく		たかな にんじん	とうもろこし たけのこ ほししいたけ	ごめ さとう	あぶら	しょうゆ みりん	737 kcal	
	いかのピリッと焼き		いか			しょうが にんにく		ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン	29.7 g	
	キャロットラペ				にんじん	たまねぎ えだまめ	さとう	あぶら		19.9 g	
	じゃが芋のみそ汁		あつあげ みそ	わかめ	ねぎ	はくさい	じゃがいも		にぼし	2.6 g	
川滝小の児童がたてた献立											
10火	ごはん	○					ごめ			814 kcal	
	クリスピーチキン		とりにく				てんぷらこ パンこ コーンフレーク	あぶら		31.9 g	
	からし和え				ごまつな	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ からし	21.2 g	
	うずら卵のすまし汁		とうふ うずらたまご	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	2.0 g	
	でこぼん					でこぼん					
11水	ごはん	○					ごめ			754 kcal	
	魚ナゲット		すりみ とうふ	ひじき		たまねぎ とうもろこし	でんぶん	あぶら		27.2 g	
	中華キャベツ				チンゲンサイ	キャベツ		ごまあぶら	しょうゆ	20.9 g	
	沢煮椀		ぶたにく		にんじん ねぎ	ほししいたけ もやし たけのこ ごぼう			しょうゆ にぼし	2.1 g	
12木	コッペパン	○					コッペパン			749 kcal	
	シェパースパイ		だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも マッシュポテト	あぶら	トマトケチャップ スープストック	29.7 g	
	豆乳ポタージュ		ベーコン とうにゅう		かぼちゃ	たまねぎ しろねぎ カリフラワー とうもろこし	はだかむぎ	あぶら	スープストック	23.7 g	
									2.9 g		
13金	ほうれん草入りガーリックライス	○			ほうれんそう	にんにく たまねぎ	ごめ	オリーブあぶら	しょうゆ	823 kcal	
	豚肉のトマト煮		ぶたにく だいず		にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	スープストック しょうゆ トマトケチャップ	30.4 g	
	塩昆布サラダ			しおこんぶ	ブロッコリー にんじん	キャベツ	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	22.5 g	
									2.3 g		
16月	ごはん	○					ごめ			864 kcal	
	ちくわのカレー焼き		ちくわ				てんぷらこ	8 フリー マヨネーズ	あぶら	カレーこ	26.9 g
	アーモンド和え				ほうれんそう	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	24.3 g	
チャプチェ		ぶたにく		にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ たけのこ えのきたけ	はるさめ さとう	ごまあぶら あぶら	みりん しょうゆ オイスターソース	2.6 g		
18水	あんかけチャーハン	○	ぶたにく		ねぎ	たまねぎ にんにく	ごめ	ごまあぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ	751 kcal	
	中華あん		えび うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	しょうが きくらげ はくさい えのきたけ	さとう でんぶん		ちゅうかスープストック しょうゆ	28.0 g	
	焼ききょうざ						ぎょうざ			22.3 g	
	ナムル				にら にんじん	もやし		ごまあぶら しろごま	しょうゆ	2.8 g	
食育の日											
19木	ごはん	○					ごめ			793 kcal	
	まんてんふりかけ		かつおぶし	ちりめんじゃこ あおのりこ しおこんぶ			さとう	しろごま	しょうゆ みりん	30.9 g	
	高野豆腐のそぼろ煮		ぶたにく ちくわ こうや豆腐		にんじん ごまつな	たまねぎ ほししいたけ たけのこ しょうが	さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし	22.6 g	
	ブロッコリーとわかめのサラダ			わかめ	ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	2.7 g	
23月	ジャンバラヤ	○	ウィンナー だいず		にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ しょうが にんにく	ごめ さとう	あぶら	スープストック カレーこ トマトケチャップ チリソース	829 kcal	
	野菜のスープ煮		ぶたにく		にんじん ブロッコリー	だいこん はくさい たまねぎ	じゃがいも	あぶら	スープストック しょうゆ	23.1 g	
	フルーツ白玉					みかん パイナップル おうとう レモン	しらたまだんご さとう			16.4 g	
									2.4 g		
24火	減量ごはん	○					ごめ			744 kcal	
	揚げ魚のマーマレードソース		メルルーサ				でんぶん マレード さとう	あぶら	しょうゆ みりん	30.7 g	
	枝豆ポテト					えだまめ	じゃがいも			19.9 g	
	麦みそラーメン		ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	もやし はくさい とうもろこし しろねぎ にんにく	ちゅうかめん	ごまあぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ	2.7 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 779

※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。

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 + アレルギー準特定原材料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、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン)