# 2025年 3月 献立表

邑楽町立学校給食センター

| 日 | 曜 | 献立名 | | 体をつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 体をつくる 2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう | 体の調子を整える 3群 緑黄色野菜 | 体の調子を整える 4群 その他の野菜・果物 | エネルギーになる 5群 米・パン・めん いも・砂糖 | エネルギーになる 6群 油 脂 | エネルギー Kcal | たんぱく質 g | 脂質 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 月 | 酢飯<br>ひなあられ<br>牛乳 | ちらし寿司の具<br>さばの照り焼き<br>花麩のすまし汁 | とり肉<br>えび　卵<br>油揚げ　さば | 牛乳 | **にんじん**<br>さやえんどう<br>**かき菜** | れんこん　しいたけ<br>しめじ　**ねぎ**<br>えのきたけ　大根 | **ご飯**<br>砂糖<br>麩　米パフ | ごま<br>油 | 677<br>738 | 30.3<br>35.2 | 24.0<br>27.7 |
| 4 | 火 | ロールパン<br>牛乳 | グラタン<br>小松菜サラダ<br>キャベツとミートボールのスープ | ツナ　豆乳<br>とり肉　おから<br>ぶた肉 | 牛乳 | 小松菜<br>パセリ　ほうれん草<br>**にんじん** | **キャベツ**<br>**白菜**　コーン<br>玉ねぎ | パン　米粉<br>砂糖　パン粉<br>じゃがいも | 油 | 642<br>829 | 21.3<br>26.1 | 23.4<br>28.4 |
| 5 | 水 | ご飯<br>牛乳 | みそだれ焼き肉<br>野菜のナムル<br>もずくスープ | ぶた肉<br>みそ　豆腐<br>ベーコン　卵 | 牛乳<br>もずく | にら　チンゲンサイ<br>**にんじん**<br>ほうれん草 | 玉ねぎ　しょうが<br>にんにく　きゅうり<br>もやし　えのきたけ | **ご飯**<br>砂糖 | ごま油<br>ごま | 619<br>752 | 27.6<br>33.7 | 19.9<br>23.5 |
| 6 | 木 | 赤飯（ごま塩）<br>お祝いクレープ㊥<br>牛乳 | えびフライ（1．1．2）<br>五目きんぴら<br>とん汁 | えび　さつま揚げ<br>油揚げ　ぶた肉　豆腐<br>みそ　小豆　豆乳㊥ | 牛乳 | **にんじん** | ごぼう　こんにゃく<br>にんにく　大根<br>**ねぎ**　しいたけ　いちご㊥ | もち米　米粉㊥<br>小麦粉　パン粉<br>砂糖　じゃがいも | 油<br>ごま<br>ごま油 | 625<br>870 | 22.1<br>29.3 | 18.6<br>26.7 |
| 7 | 金 | キャロットパン<br>牛乳 | チーズオムレツ<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>クラムチャウダー | 卵　ウインナー<br>豆乳<br>とり肉 | 牛乳<br>チーズ<br>あさり | ほうれん草<br>**にんじん**<br>パセリ | コーン<br>もやし<br>玉ねぎ | パン<br>じゃがいも<br>砂糖 | 油 | 670<br>817 | 28.5<br>34.5 | 29.3<br>34.7 |
| 10 | 月 | ご飯<br>牛乳 | チキンカレー<br>じゃこサラダ<br>パインスライス | とり肉 | 牛乳<br>チーズ<br>じゃこ　わかめ | **にんじん** | しょうが　にんにく　玉ねぎ<br>プルーン　りんご　きゅうり<br>**キャベツ**　もやし　パイナップル | **ご飯**<br>じゃがいも | 油<br>ごま<br>ドレッシング | 657<br>783 | 21.4<br>25.2 | 20.6<br>23.7 |
| 11 | 火 | ココア揚げパン<br>牛乳 | 大豆のミートソーススパゲッティ<br>シーザーサラダ<br>ヨーグルト | ぶた肉<br>大豆 | 牛乳<br>ヨーグルト | **にんじん**<br>ピーマン | にんにく　玉ねぎ<br>**キャベツ**<br>きゅうり　コーン | パン　ココア<br>スパゲッティ<br>クルトン | 油<br>オリーブ油<br>ドレッシング | 645<br>744 | 24.8<br>28.1 | 23.2<br>27.4 |
| 12 | 水 | パックうどん<br>ストロベリーフレッシュ㊥<br>発酵乳 | けんちんうどんの汁<br>とり天<br>ブロッコリーのツナマヨ和え | ぶた肉<br>油揚げ<br>とり肉　ツナ | 発酵乳 | **にんじん**<br>ブロッコリー | 大根　ごぼう<br>**ねぎ**　しいたけ<br>いちご㊥ | うどん<br>さといも<br>砂糖　小麦粉 | ごま油<br>油　ごま<br>ノンエッグマヨネーズ | 614<br>775 | 28.1<br>33.2 | 19.2<br>23.7 |
| 13 | 木 | ご飯<br>牛乳 | ハンバーグ大根おろしソース<br>五目ひじき<br>にらと玉子のみそ汁 | とり肉　ぶた肉<br>油揚げ　さつま揚げ<br>卵　みそ | 牛乳<br>ひじき | **にんじん**<br>にら | 大根　玉ねぎ<br>枝豆　しらたき<br>しいたけ | **ご飯**<br>砂糖<br>じゃがいも | 油 | 672<br>823 | 26.6<br>32.5 | 21.8<br>26.6 |
| 14 | 金 | 食パン<br>牛乳 | ツナサンドの具<br>いかナゲット（2．2．3）<br>ポークビーンズ | ツナ　いんげん豆<br>いか　大豆<br>ぶた肉　たら | 牛乳<br>生クリーム | **にんじん** | **キャベツ**　きゅうり<br>コーン<br>玉ねぎ | パン<br>小麦粉<br>じゃがいも | ノンエッグマヨネーズ<br>油 | 694<br>860 | 29.8<br>37.1 | 30.1<br>36.3 |
| 17 | 月 | ご飯<br>牛乳 | パリツォーネ（パステル）<br>ヴィナグレッジサラダ<br>フェジョアーダ | 大豆　とり肉<br>いんげん豆<br>ウインナー | 牛乳 | ブロッコリー　トマト<br>パプリカ<br>にんじん | **キャベツ**　コーン<br>玉ねぎ<br>にんにく | **ご飯**<br>じゃがいも<br>砂糖　小麦粉 | ドレッシング<br>油 | 662<br>806 | 21.8<br>25.8 | 20.6<br>24.5 |
| 18 | 火 | 背割りコッペパン<br>いちごジャム<br>牛乳 | 野菜いろいろ肉団子（1．2．2）<br>しめじと青菜のソテー<br>トマ玉スープ | とり肉　ぶた肉<br>ウインナー　豆乳<br>ベーコン　卵 | 牛乳 | 小松菜<br>にんじん<br>トマト　にら | 玉ねぎ　もやし　りんご　しょうが<br>キャベツ　しめじ　えのきたけ<br>いちご　枝豆　ねぎ | パン<br>片栗粉<br>ジャム | 油 | 670<br>749 | 29.4<br>33.3 | 25.6<br>29.5 |
| 19 | 水 | ご飯<br>お祝いクレープ㊏<br>牛乳 | とり肉の唐揚げ（2）<br>ブロッコリーのごまマヨ和え<br>邑っ子みそ汁 | とり肉<br>豆腐<br>みそ | 牛乳<br>生クリーム㊏ | ブロッコリー<br>**にんじん** | にんにく　しょうが<br>**白菜**　**大根**<br>**ねぎ**　いちご㊏ | **ご飯**<br>片栗粉<br>小麦粉 | 油<br>ごま<br>ノンエッグマヨネーズ | 679<br>781 | 30.1<br>33.2 | 22.5<br>25.0 |
| 21 | 金 | はちみつパン<br>お祝いクレープ㊏<br>牛乳 | チキンのオーブン焼き<br>コールスローサラダ<br>大麦のスープ | とり肉<br>ベーコン | 牛乳<br>チーズ | にんじん<br>セロリ<br>パセリ | **キャベツ**　きゅうり<br>コーン<br>玉ねぎ | パン<br>大麦　パン粉<br>じゃがいも | 油<br>ドレッシング | 670<br>734 | 28.0<br>33.0 | 27.7<br>28.2 |
| 24 | 月 | ご飯<br>牛乳 | マーボー豆腐<br>コーン焼売（2．2．3）<br>春雨サラダ | 豆腐<br>ぶた肉<br>みそ　魚肉 | 牛乳 | にんじん<br>にら | 玉ねぎ　**ねぎ**　たけのこ<br>しょうが　にんにく<br>コーン　**キャベツ**　きゅうり | **ご飯**　片栗粉<br>小麦粉　春雨<br>砂糖　パン粉 | ごま油<br>ドレッシング | 647<br>803 | 22.4<br>27.3 | 18.1<br>21.6 |
| 25 | 火 | ゆめロール<br>牛乳 | えびとマカロニのトマトクリーム煮<br>海そうサラダ<br>清見オレンジ | えび　ツナ<br>いんげん豆<br>ベーコン | 牛乳　茎わかめ<br>わかめ　かえでのり<br>チーズ　生クリーム | にんじん<br>トマト | 玉ねぎ　にんにく<br>**キャベツ**　きゅうり<br>コーン　オレンジ | パン<br>ペンネ<br>じゃがいも | 油<br>ドレッシング | 614<br>766 | 24.3<br>29.9 | 23.6<br>28.3 |

ひなまつり献立

中学校卒業お祝い献立

邑楽中保健委員考案 目にやさしい献立

邑楽南中 リクエスト献立

高島小 高嶋架瑠さん 考案献立

世界の料理 ブラジル

中野東小 神谷珠代さん 考案献立

小学校卒業 お祝い献立

**※お米はすべて邑楽町産を使用しています。**
※都合により献立および食材料を変更する場合がありますのでご了承ください。
※**太字**は邑楽町産のものを使用予定です。

上段：小学校
下段：中学校

## 卒園（そつえん）・卒業生（そつぎょうせい）のみなさん！　おめでとうございます！
## 健康（けんこう）に気（き）をつけて、がんばってください！

おうちの方へ

給食費の口座振替のお知らせ
３月の振替日は、**3月 17日（月）**です。よろしくお願いします。