

令和7年度 3月 給食献立表

国富町立学校給食共同調理場

日 (曜日)	行事等	☆献立名☆	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		調味料	小学校 21歳以下 (Kcal)	中学校 21歳以上 (Kcal)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			卵・魚・肉・豆・豆腐製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂				
2	(月)	麦ご飯 けんちん汁 筑前煮		牛乳		にんじん ほうれんそう にんじん いんげん	しめじ しいたけ こんにやく れんこん ごぼう	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごまあぶら サラダあぶら	にぼしだし しょうゆ しお さけ しょうゆ みりん	567 28.7	731 35.8
3	(火)	ひな祭り献立 麦ご飯 花麩のお吸い物 いわしの梅みそ煮 菜の花のごま和え 豆乳プリンタルト	とうふ かまぼこ(イトヨリ タラ) いわしうめみそに	牛乳 わかめ		えのきたけ ねぎ なのはな もやし コーン	こめ むぎ ふ さとう とうにゅうプリンタルト		にぼしだし しょうゆ しお しょうゆ	638 23.9	822 29.5	
4	(水)	背割りパン レタススープ チリドッグの具	ベーコン ぶたにく だいず ひよこまめ レドネドニー あおえんどうまめ	牛乳	にんじん にんじん ピーマン	レタス たまねぎ しめじ たまねぎ		せわりパン パンこ サラダあぶら	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう にんにく しょうゆ ケチャップ チリソース ようふうスープストック しお こしょう あかワイン	591 27.8	754 34.8	
5	(木)	麦ご飯 魚そうめん汁 じゃがいものうま煮	とうふ うおそうめん とりにく てんぷら(イトヨリ アジ)	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん	えのきたけ しいたけ こんにやく あおまめ	こめ むぎ じゃがいも さとう	サラダあぶら	にぼしだし しょうゆ しお みりん しょうゆ わふうだし さけ	562 26.9	724 33.4	
6	(金)	かみかみ献立 麦ご飯 中華丼 大豆と小魚の揚げ煮	ぶたにく かまぼこ(イトヨリ タラ) だいず にぼしかえり	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ	こめ むぎ てんぷん さつまいも さとう てんぷん	サラダあぶら ごまあぶら ごま なたねあぶら	しお こしょう とりがらスープ しょうが にんにく しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープストック しょうゆ みりん	628 28.7	809 35.8	
9	(月)	麦ご飯 タイビーエン しゅうまい 野菜の塩昆布あえ	ぶたにく ちくわ しゅうまい	牛乳	にんじん なら にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ きゅうり	こめ むぎ はるさめ	サラダあぶら ごまあぶら ごまあぶら	しょうが とりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう	620 23.1	799 28.5	
10	(火)	麦ご飯 ハヤシライス アスパラソテー	ぎゅうにく ベーコン	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ しめじ アスパラ スズキニ キャベツ コーン	こめ むぎ	サラダあぶら サラダあぶら	とりがらスープ しお ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ ウスターソース あかワイン さけ オイスターソース しょうゆ ようふうスープストック	698 23.7	901 29.4	
11	(水)	ひむかの日献立 ミニ黒糖パン ひむかなポリタン ほうれん草の炒め物	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン トマト ほうれんそう にんじん	たまねぎ せんぎだいこん しめじ もやし コーン	こくとうパン スパゲティ	サラダあぶら オリーブオイル サラダあぶら	にんにく ケチャップ ウスターソース デミグラスソース あかワイン しお こしょう さけ しお こしょう しょうゆ わふうだし	637 26.6	832 33.7	
12	(木)	郷土料理 麦ご飯 うったち汁 いり豆腐	ぶたにく あぶらあげ とうふ たまご	牛乳	にんじん ねぎ にんじん なら	ごぼう しいたけ たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ いもち さとう	サラダあぶら	さけ あつけずりぶし しょうゆ しお しょうゆ さけ	653 28.7	841 35.9	
13	(金)	卒業祝い献立 麦ご飯 キムチ汁 唐揚げ 添えきゅうり お祝いクレープ	あつあげ とりにく	牛乳 みそ	にんじん なら	はくさいキムチ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも てんぷん クレープ	なたねあぶら	にぼしだし しお こしょう にんにく しょうが さけ しょうゆ しお	734 27.3	924 34.2	
16	(月)	卒業式 減量 麦ご飯 五目うどん ひじきの炒め煮	とりにく かまぼこ(イトヨリ タラ) とりにく だいず てんぷら(イトヨリ アジ)	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ にんじん いんげん	だいこん しいたけ ごぼう こんにやく	こめ むぎ うどん さとう	サラダあぶら	さけ あつけずりだし しょうゆ しお みりん みりん さけ しょうゆ	544 25.9	710 32.4	
17	(火)	麦ご飯 石狩汁 高野豆腐のそぼろあん	さけ とうふ みそ とりにく こうやどうふ	牛乳	にんじん	はくさい えのきたけ たまねぎ あおまめ	こめ むぎ じゃがいも さとう てんぷん	サラダあぶら	しょうが さけ にぼしだし しょうゆ さけ みりん	550 27.0	708 33.6	
18	(水)	コッペパン 白菜のクリーム煮 照り焼きチキン ブロッコリー	ベーコン てりやきチキン	牛乳 牛乳 パター	にんじん	はくさい しめじ たまねぎ あおまめ ブロッコリー	コッペパン じゃがいも こめこ	サラダあぶら	さけ しお こしょう とりがらスープ ようふうスープストック しろワイン しお	610 27.1	774 33.7	
19	(木)	世界の料理 麦ご飯 わかめスープ チャブチェ	ベーコン とうふ ぎゅうにく	牛乳 わかめ	にんじん にんじん なら	たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ	こめ むぎ はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう しょうが にんにく コチジャン しょうゆ さけ	620 22.3	799 27.5	
23	(月)	麦ご飯 春野菜の吉野煮 さばみそ煮	とりにく あつあげ だいず さばみそに	牛乳	にんじん	たけのこ はくさい	こめ むぎ じゃがいも さとう てんぷん	サラダあぶら	さけ みりん しょうゆ わふうだし	669 32.9	863 41.3	
24	(火)	卒業式 麦ご飯 ポークカレー フルーツヨーグルト	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ あおまめ しめじ もも みかん ナタデココ バイン	こめ むぎ じゃがいも	サラダあぶら	あかワイン にんにく カレーフレーク とりがらスープ しお こしょう ウスターソース ベーストチャツネ デミグラスソース	624 23.6	804 29.2	
25	(水)	米粉パン かぼちゃのミートソース煮 白身魚フライ	ぶたにく あつあげ ひよこまめ しろみぎかなフライ	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ しめじ あおまめ	こめこパン さとう	サラダあぶら なたねあぶら	あかワイン とりがらスープ ケチャップ しょうゆ ウスターソース ようふうスープストック	666 33.1	852 41.9	

商品名	原材料	商品名	原材料
いわしの梅みそ煮	いわし、砂糖、みそ、しそ抽出液、本みりん、梅肉、米粉、食塩、水	はくさいキムチ	はくさい、食塩、調味料(にんにく、砂糖・異性化液糖、たんぱく加水分解物)、醸造酢、トマト、唐辛子、オニオン、酒精、酸味料、増粘多糖類、パプリカ色素
中華スープストック	食塩、デキストリン、砂糖、たん白加水分解物(大豆、鶏肉、豚肉)、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、魚醤パウダー、酵母エキスパウダー、植物油(ごま)、ジンジャーパウダー、調味動物油脂(豚脂、大豆)こしょう、乳酸発酵酵母エキスパウダー、乳酸発酵トマトエキスパウダー、チキンパウダー/カラメル色素	お祝いクレープ	豆乳、加工油脂、砂糖、ぶどう糖、果糖液糖、麦芽糖、砂糖、いちごピューレ、植物油(こめ・なたね)、米粉、水あめ、いちご果汁、大豆粉、小麦不使用醤油、加工デンプン、トレハロース、増粘剤、乳化剤、炭酸Ca、ゲル化剤、バニラフレーバー、いちごフレーバー、安定剤、ビタミンC、着色料、メタリン酸Na、酸味料、ピロリン酸第二鉄、ベーキングパウダー、水
しゅうまい	豚肉、玉ねぎ、しょうがペースト、てんぷら、パン粉、砂糖、食塩、酵母エキス、ポークエキス、白こしょう、コーンパウダー、小麦粉、還元水あめ	コチジャン	米みそ、水あめ、麦芽エキス、米こうじ調味料、乾燥唐辛子、砂糖、食塩、酵母エキスパウダー
しおこんぶ	昆布、醤油(小麦・大豆)、食塩、アミノ酸、甘味料、増粘多糖類	照り焼きチキン	鶏肉、果糖ぶどう糖液糖、濃口醤油(小麦、大豆)、酵母エキス、しょうゆ調味料、ぶどう糖、発酵調味料、粉末状大豆たん白、食塩、酵母エキス、増粘剤、加工てんぷん、水
ハヤシルウ	小麦粉、ラード、パーム油、食塩、砂糖、ぶどう糖、トマトペースト、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、香辛料、酵母エキスパウダー、カラメル色素	さばみそ煮	さば、砂糖、みそ、本みりん、米粉、水
デミグラスソース	ブラウナルウ(小麦粉 ラード)、トマトペースト、ソテードオニオン、チキンエキス、にんじん、砂糖、酵母エキス、てんぷん、食塩、黒こしょう、水	カレーフレーク①	小麦粉、加工油脂、砂糖、食塩、カレー粉、ぶどう糖、コーンスターチ、オニオンパウダー、たん白加水分解物、酵母エキス、カラメル色素
オイスターソース	カキエキス、砂糖、魚醤(いわし)、デキストリン、酵母エキス、麦芽エキスパウダー、増粘剤	カレーフレーク②	小麦粉、豚脂、食塩、砂糖、カレー粉、パーム油、酵母エキス、オニオン、ガーリック、ポークエキス、カラメル色素
洋風スープストック	食塩、砂糖、ぶどう糖、豚脂、コーンスターチ、ばれいしよてん粉、粉末動物油脂(豚肉)、たん白加水分解物(大豆、ゼラチン)、乳酸発酵酵母エキスパウダー、乳酸発酵トマトエキスパウダー、デキストリン、酵母エキスパウダー、かつおエキスパウダー、香辛料、調味料、酸味料	ペーストチャツネ	糖類(水あめ、ブドウ糖、砂糖)、りんご加工品、デーツピューレ、醸造酢、香辛料(とうもろこし)、にんにくペースト、食塩/酸味料
いもち	ばれいしよ、小麦粉、植物油、食塩、加工てんぷん、トレハロース、水	白身魚フライ	スケソウダラ、食塩、パン粉、小麦粉、炭酸カルシウム、ピロリン酸鉄、増粘剤、水
わふうだし	砂糖、食塩、風味原料(かつお節粉末・かつお節エキス・かつおエキス・こんぶエキス)、たん白加水分解物、アミノ酸	豆乳プリンタルト	豆乳、砂糖、米粉、ショートニング、加工油脂(ヤシ・菜種)、砂糖、ぶどう糖、果糖液糖、コーンフラワー植物油、水溶性食物繊維、大豆粉、小麦不使用醤油、発酵調味料、加工てんぷん、ゲル化剤、着色料、炭酸Ca、乳化剤、ピロリン酸第二鉄、香料、増粘剤、メタリン酸Na、安定剤、水

※当面の間、機械の故障によりサラダや和え物の提供はありません。ご了承ください。