

令和7年



3 月 分 学 校 給 食 献 立 予 定 表



棚倉町学校給食センター

日 / 曜	欠食校 ・ 行事等	献立名	あか		みどり		き		栄養成分表示			
			おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
									kcal	g	g	g
3 / 月	ひなまつり 献立	ちらしずし 花型ハンバーグ すまし汁	牛乳 菜の花のごま和え ひなまつりデザート	花型ハンバーグ 豆腐 なると	ほうれん草 たまねぎ 小松菜 にんじん	えのき 菜の花 もやし	ちらしずし さとう ごま	ひなまつりデザート 片栗粉	430 641 732	16.1 23.1 26.8	10.7 15.8 18.3	2.6 3.3 4.0
4 / 火	近幼	ごはん 牛乳 豚キムチ 春雨スープ	ミルメーク コーングラタン	牛乳 ウィンナー 豚肉	はくさい ねぎ はくさいキムチ コーン	にら しめじ にんじん キャベツ チンゲン菜	ごはん ごま ごま油 ミルメーク	はるさめ さとう コーングラタン	436 634 734	13.2 19.7 22.0	13.1 18.6 20.4	1.8 2.1 2.4
5 / 水	中学3年生	コッペパン 牛乳 カレーコロッケ コンソメスープ	チョコクリーム ツナサラダ	牛乳 ウィンナー ツナ	キャベツ きゅうり コーン	にんじん たまねぎ	コッペパン カレーコロッケ じゃがいも	チョコクリーム 油	480 696 832	13.2 21.6 25.2	21.8 29.0 33.5	1.6 2.2 2.6
6 / 木	社幼 中学3年生	わかめごはん 鮭のパン粉焼き 厚揚げのみそ汁	牛乳 リヨネーズポテト	牛乳 鮭切り身 厚揚げ みそ ベーコン	たまねぎ はくさい ねぎ 小松菜	いんげん えのき 小松菜	わかめごはん じゃがいも	油 パン粉	407 623 735	18.4 27.3 32.0	11.4 17.3 19.1	1.8 2.4 2.9
7 / 金		みそラーメン ショーロンポー フルーツ（せとか）	牛乳 中華ごまサラダ	牛乳 チキンハム ショーロンポー 豚肉	きゅうり にんじん はくさい コーン	もやし メンマ 干しいたけ ねぎ にら せとか	中華めん ごま	ごま油	508 664 884	19.7 26.5 33.9	18.0 23.4 29.8	2.8 3.2 3.8
10 / 月		キムチチャーハン ミートボール 肉みそスープ	牛乳 ほうれん草のナムル さくらゼリー（幼のみ）	牛乳 豚肉 みそ いり玉子 ミートボール	たけのこ はくさいキムチ 大根 はくさい	ねぎ えだまめ ほうれん草 にんじん もやし	ごはん 油 さとう はるさめ	ごま ごま油 さくらゼリー （幼のみ）	445 685 836	19.7 27.7 35.1	16.4 22.5 28.1	2.3 2.8 3.6
11 / 火	近幼 近小	麦ごはん ポークカレー いちごクレープ	牛乳 イタリアンサラダ	牛乳 豚肉	たまねぎ グリーンピース リンゴソース ブロッコリー	にんじん トマトピューレ キャベツ コーン 大根 きゅうり	麦ごはん じゃがいも いちごクレープ	カレールウ 油	485 747 876	13.3 21.0 23.9	15.7 24.2 26.8	1.6 2.9 3.4
12 / 水	全幼	黒糖コッペパン 鶏肉のから揚げ アルファベットスープ	牛乳 海藻サラダ さくらゼリー（中のみ）	牛乳 海藻ミックス カニカマ（加無し） 鶏肉 ウィンナー	キャベツ たまねぎ にんじん	きゅうり マッシュルーム	黒糖パン 片栗粉 油	アルファベットマカロニ さくらゼリー （中のみ）	— 654 787	— 27.7 33.3	— 22.1 25.3	— 2.6 3.2
13 / 木	全幼 中学校	ごはん ミートローフ 大根のみそ汁	牛乳 フレンチサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 鶏卵 わかめ	たまねぎ キャベツ にんじん 大根	グリーンピース きゅうり コーン	ごはん パン粉 さとう	じゃがいも 油	— 627 —	— 24.3 —	— 18.4 —	— 2.1 —
14 / 金	全幼 中学3年生	ごはん さばトマトソース煮 小松菜のみそ汁	牛乳 厚揚げのみそ炒め	牛乳 豚肉 豆腐 サバ切身 厚揚げ みそ	大根 にんじん 小松菜 しめじ	キャベツ ねぎ たまねぎ	ごはん さとう	油	— 652 748	— 25.1 27.8	— 23.7 25.1	— 1.9 2.2
17 / 月	全幼 中学3年生	ごはん メンチカツ かき玉みそ汁	牛乳 キャベツのごまあえ	牛乳 鶏卵 みそ メンチカツ 豆腐	キャベツ にんじん たまねぎ	もやし にら ほうれん草	ごはん 油	ごま さとう	— 645 756	— 25.1 28.6	— 19.1 21.1	— 2.1 2.4



3 月 分 学 校 給 食 献 立 予 定 表



日 / 曜	欠食校 ・ 行事等	献立名	あか		みどり		き		栄養成分表示					
			おもに体をつくる食品 	おもに体の調子を整える食品 	おもにエネルギーになる食品 	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g					
18 / 火	全幼 中学3年生	ごはん 鶏つくね 豚汁 牛乳 もやしのひき肉炒め さつまいもチップス	牛乳 豚肉 みそ	鶏つくね 大豆 豆腐	にんじん にら 大根 ねぎ	もやし はくさい ごぼう さつまいもチップス	ごはん マロニー ごま油 油	つきこん 片栗粉 じゃがいも	－ 686 863	－ 25.6 32.7	－ 21.3 27.4	－ 1.7 2.2		
19 / 水	全幼 中学3年生	背割れコッペパン ウインナー コーンポタージュ 牛乳 ポテトサラダ さくらゼリー(小のみ)	牛乳 チキンハム	ウインナー	にんじん きゅうり コーン	たまねぎ	背割れコッペパン じゃがいも さくらゼリー (小のみ)	さとう コーンポタージュの素	－ 688 807	－ 24.8 28.4	－ 30.4 33.3	－ 2.9 3.4		
21 / 金	全幼 全小 中学3年生	ごはん ミートローフ 大根のみそ汁 牛乳 フレンチサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	鶏肉 鶏卵 わかめ	たまねぎ キャベツ にんじん 大根	グリーンピース きゅうり コーン	ごはん パン粉 さとう	じゃがいも 油	－ － 741	－ － 28.3	－ － 20.8	－ － 2.4		
※ 栄養価の欄は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の摂取栄養量です。 ※ 天候や急激な価格の高騰等のため、献立が変更になる事があります。予めご了承願います。 ※ アレルギーなどで知りたい食品等がありましたら、給食センターの栄養士までご相談ください。(TEL33－3438)									合計：14食	1カ月平均	447 662 790	16.8 24.5 29.0	15.3 21.7 24.9	1.8 2.4 2.9

※ 栄養価の欄は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の摂取栄養量です。
 ※ 天候や急激な価格の高騰等のため、献立が変更になる事があります。予めご了承願います。
 ※ アレルギ―などで知りたい食品等がありましたら、給食センターの栄養士までご相談ください。(TEL33-3438)

