



3月 学校給食献立表 A



令和7年度
東広島学校給食センター

日(曜)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
献立	牛乳 ちらし寿司 白身魚天ぷら わけぎのめた すまし汁 ひなあられ	牛乳 ごはん がんもどきの五目煮 つけもの炒め	牛乳 ごはん 肉団子と野菜の甘酢炒め えびと春雨のスープ	牛乳 コッペパン クリームシチュー 大根サラダ	牛乳 ごはん 照り焼き豆腐ハンバーグ れんこんきんぴら 沢煮焼	牛乳 ごはん 豚肉のしょうが炒め かきたま汁 小魚スナック	牛乳 チキンカレーライス (ごはん) (チキンカレーライスのルー) フレンチーズサラダ	牛乳 赤飯 豚カツ よるこぶあえ 赤だし 紅白大福	牛乳 セルフレッドック (背割りコッペパン) (ウインナーのケチャップソース) (添え野菜) クリームスープ	牛乳 ごはん 炒り豆腐 アーモンドあえ
食材名	牛乳 206.00 ○ 精白米 70.00 □ 学校給食用強化米 0.21 △ ちらしずしのもと 24.00 △ 白身魚天ぷら50g 1個 ○ 揚げ油 5.00 □ わけぎ 9.00 △ にんじん 5.00 △ キャベツ 20.00 △ カットわかめ 0.30 □ 三温糖 0.40 □ 酢 2.00 □ 白みそ 4.00 ○ 木綿豆腐 25.00 ○ かまぼこ赤 6.00 □ 飾りにんじん(梅) 3.00 □ たまねぎ 26.00 △ えのきたけ 8.00 △ ねぎ 3.00 △ だし昆布 1.00 □ 混合削り節 1.50 □ うすくちしょうゆ 2.00 □ こいくちしょうゆ 1.00 □ みりん風調味料 0.60 □ 料理酒 0.60 □ 塩 0.30 □ 水 130.00 ひなあられ10g 1個 □ 行事食:ひなまつり	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 △ 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 □ なたね油 0.50 □ ミニがんもどき 25.00 ○ にんじん 20.00 △ たまねぎ 20.00 △ たけのこ 20.00 △ 板こんにやく 20.00 △ しいたけ 6.00 △ じゃがいも 55.00 □ 三温糖 8.00 □ 酢 1.70 □ こいくちしょうゆ 5.50 □ みりん風調味料 2.00 □ 水 30.00 ちりめん 1.50 ○ せん切りたくあん 8.00 △ にんじん 7.00 △ たまねぎ 30.00 △ もやし 12.00 △ こまつな 0.80 □ 白ごま 0.80 □ ごま油 0.50 □ うすくちしょうゆ 1.80 □ みりん風調味料 0.80 □ 水 130.00 ちりめん 1.50 ○ 木綿豆腐 20.00 ○ にんじん 8.00 △ たまねぎ 20.00 △ しめじ 5.00 △ はるさめ 4.00 △ なたね油 3.50 △ 丸鶏使用がらスープ 0.55 □ 調味用牛乳 3.20 □ 塩 0.35 □ こしょう 5.00 □ 水 65.00 むきえび 12.00 ○ 木綿豆腐 20.00 ○ にんじん 8.00 △ たまねぎ 20.00 △ だいこん 5.00 △ きゅうり 5.00 △ だいたい 0.60 □ 三温糖 0.50 □ 酢 2.20 □ 塩 0.25 □ こしょう 0.02 □ 水 130.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 △ 鶏肉 30.00 ○ 料理酒 0.80 □ にんじん 20.00 △ たまねぎ 40.00 △ じゃがいも 35.00 △ マッシュルーム 8.00 △ グリーンピース 4.00 △ 有塩バター 2.00 □ 米粉 3.50 □ 丸鶏使用がらスープ 0.55 □ 調味用牛乳 20.00 □ れんこん 18.00 △ さやいんげん 6.00 △ 白ごま 0.50 □ ごま油 0.60 □ 三温糖 0.60 □ こいくちしょうゆ 2.00 □ みりん風調味料 0.25 □ 水 12.00 ○ ツナ油漬け 10.00 ○ にんじん 5.00 △ たまねぎ 20.00 △ だいこん 40.00 △ きゅうり 5.00 △ だいたい 0.60 □ 三温糖 0.50 □ 酢 2.20 □ 塩 0.25 □ こしょう 0.01 □ 水 65.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 △ コッペパン 55.00 □ 鶏肉 30.00 ○ 料理酒 0.80 □ にんじん 20.00 △ たまねぎ 40.00 △ じゃがいも 35.00 △ マッシュルーム 8.00 △ グリーンピース 4.00 △ 有塩バター 2.00 □ 米粉 3.50 □ さつま揚げ 8.00 ○ にんじん 6.00 △ れんこん 18.00 △ さやいんげん 6.00 △ 白ごま 0.50 □ ごま油 0.60 □ 三温糖 0.60 □ こいくちしょうゆ 2.00 □ みりん風調味料 0.25 □ 水 12.00 ○ 豚肉 25.00 ○ だいこん 10.00 △ にんじん 10.00 △ ごぼう 10.00 △ たけのこ 10.00 △ えのきたけ 5.00 △ ねぎ 3.00 △ だし昆布 1.00 □ 混合削り節 1.50 □ うすくちしょうゆ 2.00 □ こいくちしょうゆ 1.50 □ 塩 0.20 □ 料理酒 0.80 □ 水 125.00 小魚スナック5g 1個 ○	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 △ 豆腐ハンバーグ50g 1個 ○ 料理酒 0.75 □ 三温糖 2.00 □ こいくちしょうゆ 1.40 □ 料理酒 0.90 □ みりん風調味料 0.10 □ じゃがいもでん粉 3.50 □ 水 8.00 ○ さつま揚げ 6.00 △ にんじん 6.00 △ れんこん 18.00 △ さやいんげん 6.00 △ 白ごま 0.50 □ ごま油 0.60 □ 三温糖 0.60 □ こいくちしょうゆ 2.00 □ みりん風調味料 0.25 □ 水 12.00 ○ 豚肉 25.00 ○ だいこん 10.00 △ にんじん 10.00 △ ごぼう 10.00 △ たけのこ 10.00 △ えのきたけ 5.00 △ ねぎ 3.00 △ だし昆布 1.00 □ 混合削り節 1.50 □ うすくちしょうゆ 2.00 □ こいくちしょうゆ 1.50 □ 塩 0.20 □ 料理酒 0.80 □ 水 125.00 小魚スナック5g 1個 ○	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 △ 豚肉 35.00 ○ 料理酒 1.00 □ おろししょうが 0.60 △ にんじん 10.00 △ たまねぎ 35.00 △ キャベツ 40.00 △ 茎にんにく 6.00 △ 三温糖 1.20 □ こいくちしょうゆ 3.80 △ みりん風調味料 0.50 □ ウスターソース 0.70 □ 水 15.00 ○ たまご 20.00 ○ 冷凍サイコロ豆腐 6.00 △ にんじん 6.00 △ たまねぎ 20.00 △ しめじ 5.00 △ カットわかめ 0.40 □ ねぎ 3.00 △ だし昆布 1.00 □ 混合削り節 1.50 □ 酢 3.50 □ 料理酒 1.00 □ 塩 0.30 □ じゃがいもでん粉 0.60 □ 水 125.00 小魚スナック5g 1個 ○	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 △ 鶏肉 25.00 ○ 揚げ油 5.00 □ 豚カツ50g 1個 ○ 揚げ油 5.00 □ ホットドック用ウインナー40g 1本 ○ 三温糖 1.00 □ トマトケチャップ 7.00 □ ウスターソース 2.50 □ 水 1.50 □ にんじん 3.00 △ キャベツ 25.00 □ こまつな 7.00 △ 塩昆布 0.70 □ にんじん 5.00 △ キャベツ 30.00 △ お祝いなると 5.00 ○ 木綿豆腐 20.00 ○ 油揚げ 3.00 □ 白玉ふ 0.60 □ にんじん 6.00 △ たまねぎ 35.00 △ ねぎ 3.00 △ だし煮干し 2.00 □ 赤みそ 6.00 □ 赤みそ 2.00 □ 水 125.00 紅白大福30g 1個 □	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 △ 背割りコッペパン 55.00 □ 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 □ シエルマカロニ 5.00 □ にんじん 8.00 □ たまねぎ 25.00 □ 塩 6.00 △ 水 12.00 □ 鶏肉 15.00 ○ 料理酒 0.65 □ にんじん 5.00 □ こいくちしょうゆ 4.70 □ 三温糖 1.20 □ こいくちしょうゆ 4.70 □ みりん風調味料 1.00 □ 塩 0.20 □ 水 12.00 □ アーモンド 2.00 □ にんじん 6.00 △ はくさい 30.00 △ もやし 12.00 △ こまつな 12.00 △ 三温糖 0.80 □ こいくちしょうゆ 1.60 □		
エネ 塩分	643 kcal 2.6 g	601 kcal 1.7 g	575 kcal 2.2 g	569 kcal 2.0 g	597 kcal 2.2 g	570 kcal 2.1 g	617 kcal 2.3 g	662 kcal 2.1 g	580 kcal 2.6 g	602 kcal 1.5 g
日(曜)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	23(月)	24(火)	25(水)		
献立	振替休日	牛乳 ごはん さわらの香芳だれかけ ごまあえ ゆめまる汁	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 パンサンスー	牛乳 コッペパン ペンネのミートソース煮 ひよこ豆のサラダ	春分の日	牛乳 ごはん ひろしまあげ/あげ/ちくわ 甘酢あえ 筑前煮	牛乳 そばろごはん (ごはん) (そばろごはんの具) いわしのつみれ汁	牛乳 ごはん 豚肉と生揚げのみそ炒め ごまじゃこあえ		
食材名		牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 △ さわら50g 1切 ○ おろししょうが 0.15 △ 三温糖 1.20 □ こいくちしょうゆ 1.50 □ 料理酒 0.80 □ みりん風調味料 0.80 □ 水 3.00 □ じゃがいもでん粉 0.15 □ にんじん 3.00 △ もやし 20.00 △ こまつな 12.00 △ 白すりごま 0.30 □ 白ごま 0.30 □ 三温糖 0.40 □ こいくちしょうゆ 1.00 □ 木綿豆腐 20.00 ○ 油揚げ 3.50 ○ にんじん 8.00 △ たまねぎ 20.00 △ さといも 20.00 △ カットわかめ 0.40 □ ねぎ 3.00 △ だし煮干し 2.00 ○ 中みそ 8.50 ○ 水 120.00 食育の日	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 △ 豚肉 30.00 ○ 料理酒 0.60 □ おろししょうが 0.20 △ おろしにんにく 0.20 △ 木綿豆腐 80.00 ○ にんじん 15.00 △ たまねぎ 35.00 △ たけのこ 15.00 △ しいたけ 5.00 △ チンゲンサイ 10.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.60 □ 三温糖 0.50 □ こいくちしょうゆ 2.50 □ みりん風調味料 0.70 □ 塩 0.20 □ じゃがいもでん粉 0.60 □ 水 30.00 チキンハム 8.00 ○ はるさめ 5.00 □ にんじん 5.00 △ もやし 20.00 △ きゅうり 10.00 △ ごま油 1.00 □ なたね油 1.20 □ 三温糖 2.50 □ 酢 2.00 □ 塩 0.05 □ 水 80.00	牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ ペンネ 20.00 □ 牛ひき肉 10.00 ○ 豚ひき肉 15.00 ○ 料理酒 1.00 □ おろししょうが 0.20 △ おろしにんにく 0.20 △ たまねぎ 60.00 △ マッシュルーム 8.00 △ トマト缶 12.00 △ パセリ(乾) 0.03 □ 三温糖 0.50 □ 丸鶏使用がらスープ 0.50 □ デミグラスソース 8.00 □ トマトピューレ 5.00 □ トマトケチャップ 12.00 □ ウスターソース 1.20 □ 塩 0.10 □ こしょう 0.02 □ 水 80.00 ひよこまめ(ゆで) 8.00 ○ にんじん 7.00 △ キャベツ 32.00 △ きゅうり 12.00 △ なたね油 1.00 □ 三温糖 1.00 □ 酢 2.50 □ 塩 0.25 □ こしょう 0.01 □	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 △ 竹輪1/4カット12.5g 2本 ○ 天ぷら粉 5.00 □ お好み焼きソース 1.00 □ おのり 0.18 ○ 刻みしょうが 0.50 △ 水 5.00 □ 揚げ油 2.50 □ にんじん 5.00 △ もやし 25.00 △ こまつな 6.00 △ 三温糖 0.80 □ 酢 1.25 □ こいくちしょうゆ 1.00 □ 鶏肉 20.00 ○ 料理酒 1.00 □ 揚げ油 15.00 ○ にんじん 15.00 △ さといも 12.00 △ しろねぎ 3.00 △ ごぼう 1.00 □ たけのこ 10.00 △ 干し椎茸 0.50 △ うすくちしょうゆ 0.50 △ 板こんにやく 15.00 △ れんこん 12.00 △ さといも 35.00 △ さやいんげん 5.00 △ 三温糖 1.50 □ こいくちしょうゆ 5.00 □ みりん風調味料 1.00 □ 水 30.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 △ 炒り卵 15.00 ○ 鶏ひき肉 18.00 ○ 料理酒 1.20 □ おろししょうが 0.30 △ にんじん 15.00 △ 絹揚げ 40.00 ○ にんじん 15.00 △ たまねぎ 30.00 △ たけのこ 15.00 △ キャベツ 40.00 △ 三温糖 4.00 △ こいくちしょうゆ 2.00 □ みりん風調味料 0.60 □ いわしつみれ 20.00 ○ 木綿豆腐 20.00 ○ 油揚げ 3.00 ○ にんじん 6.00 △ 水 12.00 □ 15.00 ○ 3.00 △ 1.00 □ 1.50 □ 2.00 □ 1.00 □ 0.20 □ 120.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 △ 豚肉 25.00 ○ 料理酒 1.00 □ おろししょうが 0.20 △ おろしにんにく 0.20 △ 絹揚げ 40.00 ○ にんじん 15.00 △ たまねぎ 30.00 △ たけのこ 15.00 △ キャベツ 40.00 △ 三温糖 0.80 □ こいくちしょうゆ 2.00 □ みりん風調味料 1.50 □ 赤みそ 5.50 ○ じゃがいもでん粉 0.60 □ 水 15.00 □ ちりめん 2.00 ○ にんじん 8.00 △ もやし 35.00 △ こまつな 15.00 △ 白ごま 0.80 □ 三温糖 1.50 □ 酢 2.50 □ こいくちしょうゆ 1.30 □			
エネ 塩分		571 kcal 1.8 g	595 kcal 1.5 g	589 kcal 2.3 g		597 kcal 1.6 g	553 kcal 1.6 g	580 kcal 1.5 g		

○: 赤のなかまの食べ物 (主に体をつくる) △: 緑のなかまの食べ物 (主に体の調子を整える) □: 黄のなかまの食べ物 (主にエネルギーのもとになる) ※ 一人分量と栄養価は4年生の量を基準に算出しています。