



3月 学校給食献立表

令和7年度発行
東広島北部学校給食センター

日(曜)	2(月)				3(火)				4(水)				5(木)				6(金)				9(月)				10(火)				11(水)				12(木)				13(金)				16(月)				
献立	じゃがいものそぼろ煮 いろどりあえ				白身魚天ぷら わけぎのぬた すまし汁 三色花ゼリー				ポトフ もち玄米のサラダ				豚カツ よろこぶあえ 赤だし				高野豆腐のうま煮 ひじきのごまマヨネーズあえ				ひろしまあげ↑あげ↑ちくわ 甘酢あえ 筑前煮				豆腐の中華煮 ハンサンスー				ウィンナーのケチャップソー そえ野菜 クリームスープ お祝いいちごゼリー				生揚げと野菜のみそ炒め じゃこあえ				ビビンバ わかめスープ チーズ				そぼろごはんの具 鶏団子汁				
献立の材料	鶏ひき肉	30.00	○		白身魚天ぷら	50.00	○		鶏肉	38.00	○		豚カツ	50.00	○		鶏肉	20.00	○		竹輪1/4カット	25.00	○		豚肉	28.00	○		ウィンナー20g	40.00	○		豚肉	20.00	○		牛肉	8.00	○		鶏ひき肉	28.00	○		
	料理酒	0.80			揚げ油	5.00	□		料理酒	0.64				揚げ油	5.00	□		料理酒	0.80				揚げ油	5.00	□		料理酒	0.48				揚げ油	5.00	□		料理酒	0.80			料理酒	0.80				
	おろししょうが	0.16	△						にんじん	16.00	△							高野豆腐	5.60	○		お好み焼きソース	1.00	○		おろしにんにく	0.16	△		トマトケチャップ	6.00	△		おろしにんにく	0.16	△		おろしにんにく	0.16	△		おろししょうが	0.24	△	
	じゃがいも	32.00	□		わけぎ	9.00	△		たまねぎ	28.00	△		もやし	25.00	△		さつま揚げ	8.00	○		あおのり	0.18	○		おろししょうが	0.16	△		ウスターソース	0.80	△		料理酒	0.64	△		炒り卵	12.00	○						
	たまねぎ	24.00	△		にんじん	5.00	△		だいこん	24.00	△		にんじん	3.00	△		にんじん	12.00	△		水	5.00	△		木綿豆腐	64.00	○		三温糖	0.48	□		絹揚げ	32.00	○		ぜんまい	12.00	△						
	にんじん	12.00	△		キャベツ	20.00	△		じゃがいも	32.00	□		こまつな	7.00	△		じゃがいも	40.00	□		揚げ油	2.50	□		にんじん	12.00	△		水	1.60	△		にんじん	12.00	△		もやし	28.00	△						
	さつま揚げ	12.00	○		カットわかめ	0.30	○		しめじ	6.40	△		塩昆布	0.48	△		だけのこ	12.00	△		だけのこ	12.00	△		たまねぎ	28.00	△		たまねぎ	24.00	△		だけのこ	12.00	△		にんじん	12.00	△						
	絹揚げ	16.00	○		白みそ	3.20	○		パセリ(乾)	0.02	△		うすくちしょうゆ	0.32	△		板こんにゃく	16.00	△		しめじ	4.00	△		キャベツ	25.00	△		たまねぎ	28.00	△		だけのこ	12.00	△		たまねぎ	24.00	△						
	細切りこんにゃく	16.00	△		三温糖	0.32	□		丸鶏使用がらスープ	0.44			塩	0.35			お祝いなると	4.00	○		さやいんげん	4.80	△		にんじん	5.00	△		しいたけ	4.00	△		きゅうり	10.00	△		キャベツ	32.00	△						
	グリーンピース	4.00	△		酢	1.44			塩	0.01			こしょう	0.01			木綿豆腐	16.00	○		三温糖	1.36	□		三温糖	0.24	□		こいくちしょうゆ	0.80			丸鶏使用がらスープ	0.48			塩	0.16							
	三温糖	1.04	□		塩	0.02			こしょう	0.01			水	40.00			油揚げ	2.40	○		こいくちしょうゆ	4.40	△		こいくちしょうゆ	0.80			鶏肉	12.00	○		こいくちしょうゆ	0.64	□		みりん風調味料	0.96	△						
	こいくちしょうゆ	4.40			木綿豆腐	20.00	○		出来上がり	180.00			にんじん	4.80	△		みりん風調味料	0.96	△		酢	1.00			酢	1.00			水	40.00	△		鶏肉	16.00	○		水	12.00	○						
	みりん風調味料	1.20			飾りにんじん(梅)	2.40	△		もち玄米	1.92	□		ねぎ	2.40	△		ツナ油漬け	6.40	○		料理酒	0.80	○		絹揚げ	12.00	○		もやし	16.00	△		じゃがいも	16.00	△		キャベツ	24.00	△						
	水	16.00			たまねぎ	20.80	△		キャベツ	28.00	△		だし煮干し	1.60	○		干ひじき	0.80	○		干ひじき	0.80	○		キャベツ	24.00	△		にんじん	12.00	△		にんじん	4.00	△		さといも	4.00	△						
					えのきたけ	6.40	△		きゅうり	9.60	△		赤みそ	6.40	○		水	104.00	△		キャベツ	8.00	△		きゅうり	8.00	△		さといも	4.00	△		にんじん	4.00	△		ごぼう	8.00	△						
					こまつな	6.40	△		とうもろこし	3.20	△		出来上がり	180.00			三温糖	0.56	□		ごぼう	8.00	△		れんこん	12.00	□		だけのこ	8.00	△		三温糖	0.96	□		三温糖	0.96	□						
				うすくちしょうゆ	1.60			三温糖	0.56	□		塩	0.16			白すりごま	0.64	□		板こんにゃく	12.00	□		板こんにゃく	12.00	□		ごま油	0.80	△		こしょう	0.01			三温糖	0.20	□							
				こいくちしょうゆ	0.80			塩	0.01			こしょう	0.01			料理酒	0.48			干し椎茸	0.40	□		干し椎茸	0.40	□		三温糖	0.20	□		さやいんげん	4.00	△		三温糖	1.20	□							
				みりん風調味料	0.48			こしょう	0.01			三温糖	0.02			パセリ(乾)	0.48	□		三温糖	0.20	□		三温糖	0.20	□		こいくちしょうゆ	4.00			板こんにゃく	12.00	□		さやいんげん	4.00	△							
				料理酒	0.48			酢	1.92			なたね油	0.80	□		こいくちしょうゆ	0.80			ごま油	0.80	△		ごま油	0.80	△		水	76.00	□		こしょう	0.01			水	108.00								
				塩	0.24			なたね油	0.80	□						三温糖	0.28			酢	0.04			塩	0.04			出来上がり	180.00			こしょう	1.04			こしょう	0.01								
				水	104.00											三温糖	0.28			水	0.04			塩	0.04			出来上がり	180.00			水	2.00			水	108.00								
				出来上がり	180.00																						出来上がり	180.00							出来上がり	180.00									
				三色花ゼリー	45.00																						お祝いいちごゼリー	35.00							チーズ	15.00	○		出来上がり	180.00					
エネ	蛋白	157 kcal	10.0 g	238 kcal	8.9 g	165 kcal	8.6 g	198 kcal	8.7 g	175 kcal	11.5 g	176 kcal	9.1 g	152 kcal	11.9 g	207 kcal	11.0 g	148 kcal	9.4 g	178 kcal	11.9 g	175 kcal	11.5 g	エネ	蛋白	145 kcal	11.9 g	193 kcal	9.5 g	174 kcal	10.1 g	175 kcal	10.5 g	198 kcal	11.2 g	173 kcal	8.3 g	141 kcal	14.0 g	165 kcal	14.2 g	181 kcal	8.9 g		
脂質	食塩	5.7 g	1.0 g	12.9 g	1.1 g	8.2 g	0.7 g	10.6 g	1.7 g	8.3 g	1.2 g	5.5 g	1.3 g	6.8 g	0.9 g	7.4 g	1.4 g	5.6 g	1.1 g	10.0 g	1.6 g	8.7 g	1.3 g	脂質	食塩	6.6 g	1.4 g	6.6 g	0.9 g	7.4 g	1.6 g	6.2 g	1.0 g	6.9 g	1.1 g	12.9 g	0.8 g	7.8 g	1.1 g	5.0 g	1.4 g	6.7 g	1.3 g	7.8 g	0.9 g
日(曜)	17(火)				18(水)				19(木)				20(金)				23(月)				24(火)				25(水)				26(木)				27(金)				30(月)				31(火)				
献立	さわらの照り焼き ごまあえ ゆめまる汁				ミートソーススパゲッティ ひよこ豆のサラダ				チキンカレー ツナサラダ				春分の日				豚肉の中華炒め 茎わかめのナムル・ ヨーグルト				野菜の五目煮 酢の物				鶏肉の香草焼き コールスローサラダ ABCスープ				肉じゃが 昆布あえ				赤魚の煮付け おひたし 豚汁				ポークチャップ 蒸しブロッコリー 野菜スープ				和風スパゲッティ フレンチサラダ				
献立の材料	さわら	40.00	○		カットスパゲッティ	16.00	□	鶏肉	30.00	○		豚肉					30.00	○		鶏肉	24.00	○		鶏肉	50.00	○		牛肉	22.00	○		アラスカめぬけ	40.00	○		豚肉	45.00	○		カットスパゲッティ	16.00	□			
	なたね油	0.40	□		豚ひき肉	30.00	○	料理酒	0.64			料理酒					0.80	△		なたね油	0.64	□		料理酒	0.50	□		料理酒	0.64	□		おろししょうが	0.80	△		おろしにんにく	0.08	△		豚肉	20.00	○			
	料理酒	0.64			料理酒	0.40		おろしにんにく	0.24	△		絹揚げ					8.00	○		大豆(ゆで)	20.00	○		香草焼きｽｰﾌﾟ	0.36			じゃがいも	44.00	□		こいくちしょうゆ	3.00	□		料理酒	0.80	△		ベーコン	10.00	○			
	おろししょうが	0.16	△		おろしにんにく	0.16	△	じゃがいも	32.00	□		しいたけ					4.00	△		にんじん	12.00																								