



# 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)
献立	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 アーモンドあえ	牛乳 ちらしずし 白身魚天ぷら わけぎのぬた すまし汁 ひなあられ <b>ひな祭り献立</b>	牛乳 リッチパン ポトフ もち玄米のサラダ	牛乳 赤飯 豚カツ よろこぶあえ 赤だし 紅白大福 <b>卒業お祝い献立</b>	牛乳 ごはん 高野豆腐のうま煮 ひじきのごまヨネーズあえ	牛乳 ごはん ひろしまあげ↑あげ↑ちくわ 甘酢あえ 筑前煮 <b>ひろしま給食</b>	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 バンサンスー	牛乳 縦割りのコッペパン ウィンナーのケチャップソース そえ野菜 クリームスープ	牛乳 ごはん 生揚げと野菜のみそ炒め じゃこあえ	牛乳 ごはん ビビンバの具 わかめスープ 小魚アーモンド
献立の材料	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 □ 鶏ひき肉 ○ 料理酒 ○ おろししょうが △ じゃがいも □ たまねぎ △ にんじん △ さつま揚げ ○ 絹揚げ ○ 細切りこんにゃく △ グリーンピース △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ △ みりん風調味料 △ 水 □ アーモンド(細切) □ キャベツ △ ごまつな △ にんじん △ もやし △ 三温糖 △ こいくちしょうゆ □	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 □ ちらしずしのもと ○ 白身魚天ぷら ○ 揚げ油 □ わけぎ △ にんじん △ キャベツ △ カットわかめ ○ 白みそ ○ 三温糖 ○ 酢 □ 水 □ 木綿豆腐 ○ 飾りにんじん(梅) △ たまねぎ △ えのきだけ △ ごまつな △ だし昆布 △ 混合削り節 △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ △ みりん風調味料 △ 料理酒 △ 塩 △ 水 □ ひなあられ □	牛乳 ○ リッチパン □ 鶏肉 ○ 料理酒 ○ ミカドウイナー ○ にんじん △ たまねぎ △ だいこん △ じゃがいも □ 塩昆布 △ うすくちしょうゆ △ お祝いなると ○ 木綿豆腐 ○ 油揚げ ○ にんじん △ たまねぎ △ ねぎ △ だし煮干し △ 赤みそ ○ 水 ○ 紅白大福 □	牛乳 ○ 赤飯 □ 豚カツ ○ 揚げ油 □ もやし ○ にんじん △ ごまつな △ 塩昆布 △ うすくちしょうゆ △ お祝いなると ○ 木綿豆腐 ○ 油揚げ ○ にんじん △ たまねぎ △ ねぎ △ だし煮干し ○ 赤みそ ○ 水 ○ ツナ油漬け ○ ひじき ○ キャベツ ○ きゅうり ○ にんじん ○ 白すりごま ○ カレールウ △ こいくちしょうゆ □ 三温糖 □ 酢 □	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 □ 鶏肉 ○ 料理酒 ○ 竹輪ハーフカット ○ 天ぷら粉 ○ お好み焼きソース ○ あおりのり ○ 刻みしょうが △ 水 □ 揚げ油 □ キャベツ △ にんじん △ ごまつな △ 三温糖 △ こいくちしょうゆ □ 酢 ○ 鶏肉 ○ 料理酒 ○ 絹揚げ ○ にんじん △ さといも △ ごぼう △ れんこん △ だけのこ △ 干し椎茸 △ 板こんにゃく △ さやいんげん △ 三温糖 △ こいくちしょうゆ △ みりん風調味料 △ 水 □	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 □ 鶏肉 ○ 料理酒 ○ おろしにんにく △ おろししょうが △ 木綿豆腐 ○ にんじん △ たまねぎ △ だけのこ △ しいたけ △ チンゲンサイ △ こいくちしょうゆ △ 丸鶏使用がらスープ △ 塩 △ じゃがいもでん粉 □ 水 □ もやし △ きゅうり △ にんじん △ はるさめ △ 三温糖 △ こいくちしょうゆ △ 酢 △ ごま油 □ 塩 □	牛乳 ○ コッペパン □ 精白米 □ 学校給食用強化米 □ カットわかめ ○ なたね油 ○ 料理酒 ○ トマトケチャップ △ ウスターソース △ 三温糖 □ 水 □ キャベツ △ きゅうり △ だけのこ △ にんじん △ キャベツ △ きゅうり △ にんじん △ みりん風調味料 △ 水 □	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 □ 鶏肉 ○ 料理酒 ○ おろしにんにく △ おろししょうが △ 絹揚げ ○ にんじん △ たまねぎ △ ごぼう △ れんこん △ さつま揚げ △ 板こんにゃく △ 干し椎茸 △ さやいんげん △ 三温糖 △ こいくちしょうゆ △ みりん風調味料 △ 水 □	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 □ 鶏肉 ○ 料理酒 ○ コッペパン ○ なたね油 ○ 料理酒 ○ シエルマカロニ △ にんじん △ たまねぎ △ じゃがいも △ 赤みそ ○ じゃがいもでん粉 □ 水 □ じゃがいも □ ちりめん ○ にんじん △ ごまつな △ 三温糖 △ こいくちしょうゆ □ 酢 ○ 水 □	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 □ 鶏肉 ○ 料理酒 ○ 牛肉 ○ 豚肉 ○ おろししょうが △ おろしにんにく △ 絹揚げ ○ にんじん △ たまねぎ △ だけのこ △ キャベツ △ ねぎ △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ △ 塩 △ 鶏肉 ○ 料理酒 ○ シエルマカロニ △ にんじん △ たまねぎ △ じゃがいも △ 水 □ 鶏肉 ○ 料理酒 ○ 木綿豆腐 ○ はるさめ ○ たまねぎ △ にんじん △ カットわかめ ○ ねぎ △ 丸鶏使用がらスープ △ こいくちしょうゆ △ 塩 △ こしょう △ 水 □ 小魚アーモンド ○
エネルギー	719 kcal	760 kcal	765 kcal	778 kcal	752 kcal	779 kcal	713 kcal	709 kcal	713 kcal	713 kcal
食塩相当量	1.9 g	3.1 g	3.2 g	2.6 g	2.1 g	2.6 g	1.9 g	3.4 g	1.9 g	2.6 g
日(曜)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	23(月)	24(火)	25(水)	<p>まいとし、がつみつか、おんな、こ、すこ、せいりょうしあわ、ねが、毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。</p> <p>ちらしずし、白濁、ひなあられ</p> <p>ひな祭りの食べ物</p> <p>ひしもち、はまぐりのうしお汁</p> <p>ちいらしずし、白濁、ひなあられ</p> <p>3年生のみなさん ご卒業おめでとうございます</p>	
献立	牛乳 ごはん そぼろごはんの具 いわしのつみれ汁	牛乳 古代米ごはん さわらの照り焼き ごまあえ ゆめまる汁 <b>食育の日</b>	牛乳 コッペパン ミートソーススパゲッティ ひよこ豆のサラダ	牛乳 ごはん チキンカレー ツナサラダ	<b>春分の日</b>		牛乳 ごはん 豚キムチ 茎わかめのナムル・ ヨーグルト	牛乳 ごはん 野菜の五目煮 酢の物		
献立の材料	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 □ 鶏ひき肉 ○ 料理酒 ○ おろししょうが △ 炒り卵 ○ たまねぎ △ にんじん △ ごぼう △ 干し椎茸 △ グリーンピース △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ △ みりん風調味料 △ 水 □ いわしつみれ ○ 木綿豆腐 ○ 油揚げ ○ だいこん △ にんじん △ さといも △ しらす △ だし昆布 △ 混合削り節 △ こいくちしょうゆ △ うすくちしょうゆ △ 料理酒 △ 塩 △ 水 □	牛乳 ○ 精白米 □ 玄米 黒米 赤米 学校給食用強化米 □ さわら ○ なたね油 □ 料理酒 ○ おろししょうが △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ △ みりん風調味料 △ じゃがいもでん粉 □ 水 □ ごまつな △ キャベツ △ 白すりごま □ 三温糖 □ こいくちしょうゆ □ 木綿豆腐 ○ 油揚げ ○ にんじん △ たまねぎ △ じゃがいも △ カットわかめ ○ ねぎ △ だし煮干し ○ 中みそ ○ 水 ○	牛乳 ○ コッペパン □ 豚ひき肉 ○ 料理酒 ○ おろしにんにく △ にんじん △ たまねぎ △ マッシュルーム △ グリーンピース △ トマト缶 △ トマトケチャップ △ ウスターソース △ 丸鶏使用がらスープ △ 塩 △ こしょう △ 水 □ ひよこまめ(ゆで) ○ キャベツ △ きゅうり △ にんじん △ なたね油 △ 三温糖 □ 酢 □ 塩 □ こしょう □	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 □ 鶏肉 ○ 料理酒 ○ はくさいキムチ △ 絹揚げ △ たまねぎ △ にんじん △ れんこん △ さつま揚げ △ 茎にんにく △ こいくちしょうゆ △ 塩 △ 三温糖 □ 細切り茎わかめ ○ だいこん △ にんじん △ きゅうり △ 白ごま □ 三温糖 □ こいくちしょうゆ △ 塩 △ ごま油 □ ヨーグルト ○			牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 □ 鶏肉 ○ 料理酒 ○ 大豆(ゆで) △ にんじん △ じゃがいも △ ごぼう △ れんこん △ さつま揚げ △ 板こんにゃく △ 干し椎茸 △ さやいんげん △ 三温糖 △ こいくちしょうゆ △ みりん風調味料 △ 水 □ カットわかめ ○ にんじん △ きゅうり △ キャベツ △ 三温糖 △ 酢 △ こいくちしょうゆ △	牛乳 ○ コッペパン □ 鶏肉 ○ なたね油 ○ 香草焼きツナコック △ キャベツ △ にんじん △ 三温糖 △ 酢 △ 塩 △ なたね油 □ こしょう △ ベーコン ○ 料理酒 △ にんじん △ たまねぎ △ じゃがいも △ マッシュルーム △ パセリ(乾) △ 丸鶏使用がらスープ △ 塩 △ こしょう △ 水 □		
エネルギー	717 kcal	704 kcal	740 kcal	738 kcal	725 kcal	752 kcal	755 kcal	755 kcal		
食塩相当量	2.3 g	2.6 g	3.1 g	2.8 g	2.4 g	1.9 g	3.0 g			

※物資の都合により、献立を変更することがあります。  
 ※○△□について…○：おもに体をつくるもとになる食品(赤) △：おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑) □：おもに体エネルギーのもとになる食品(黄) (こんにゃくは、いも類(黄)に分類されますが、体内の働きで「おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)」に分類)