



3月 学校給食献立表(中学校)

令和7年度
安芸津学校給食センター

日(曜)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	16(月)	
献立名	牛乳 ちらしずし 白身魚天ぷら わけぎのめた すまし汁 ひなあられ	牛乳 コッペパン スパゲッティミートソース ひよこ豆のサラダ	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 パンサンデー	牛乳 赤飯 トンカツ よろこぶあえ 赤だし 紅白大福(中のみ)	牛乳 ごはん 生揚げと野菜のみそ炒め じゃがいものごまじゃこあえ	牛乳 セルフドッグ (コッペパン) (ウインナーのケチャップソース) (具) (蒸しキャベツ) 白いんげん豆のクリームスープ	牛乳 ピピンパ (ごはん) じゃがいものそぼろ煮 いろどりあえ	牛乳 ごはん 鶏肉のから揚げ レモンあえ さつまいものみそ汁	牛乳 ごはん 鶏肉のから揚げ レモンあえ さつまいものみそ汁	牛乳 ごはん 鶏肉のから揚げ レモンあえ さつまいものみそ汁	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
	一人分量(g)	一人分量(g)	一人分量(g)	一人分量(g)	一人分量(g)	一人分量(g)	一人分量(g)	一人分量(g)	一人分量(g)	一人分量(g)	
食材名	牛乳 206.00 ● 精白米 90.00 ● 学校給食用強化米 0.27 ちらしずしのもと 30.72 白身魚天ぷら60g 60.00 ● 揚げ油 6.00 ● わけぎ 12.87 ▲ にんじん 4.29 ▲ キャベツ 31.46 ▲ カットわかめ 0.36 ● 白みそ 5.72 ● 三温糖 0.57 ● 酢 2.57 ● 塩 0.04 ● 木綿豆腐 35.75 ● かまぼこ赤 8.87 ● 飾りにんじん 4.29 ▲ たまねぎ 37.18 ▲ えのきたけ 11.44 ▲ こまつな 11.44 ▲ だし昆布 1.43 ▲ 混合削り節 1.79 ▲ 料理酒 0.86 ▲ うすくちしょうゆ 2.86 ▲ こいくちしょうゆ 1.43 ▲ みりん風調味料 0.86 ▲ 塩 0.43 ▲ 水 185.90 ひなあられ 10.00 ● ひなまつり献立 広島県の郷土料理	牛乳 206.00 ● コッペパン 65.00 ● スパゲッティ 28.60 ● 豚肉 42.90 ● 赤ワイン 0.72 ● おろしにんにく 0.29 ▲ たまねぎ 71.50 ▲ にんじん 14.30 ▲ マッシュルーム 8.87 ▲ グリーンピース 3.43 ▲ トマト缶 26.74 ▲ トンカツ 14.30 ▲ チンゲンサイ 2.86 ▲ こいくちしょうゆ 3.58 ▲ ウスターソース 0.72 ▲ 丸鶏使用がらスープ 0.36 ▲ 塩 0.03 ▲ こしょう 71.50 ● 水 12.44 ● ひよこめ(ゆで) 45.76 ▲ キャベツ 17.16 ▲ きゅうり 10.01 ▲ にんじん 1.43 ▲ なたね油 1.14 ▲ 三温糖 3.58 ▲ 酢 0.29 ▲ 塩 0.01 ▲ こしょう 0.01 ▲	牛乳 206.00 ● 精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30 豚肉 42.90 ● 料理酒 1.14 ▲ おろしにんにく 0.29 ▲ おろししょうが 0.29 ▲ だいこん 114.40 ▲ 木綿豆腐 50.05 ▲ たまねぎ 21.45 ▲ にんじん 21.45 ▲ たけのこ 6.01 ▲ しいたけ 14.30 ▲ チンゲンサイ 3.58 ▲ こいくちしょうゆ 0.86 ▲ 丸鶏使用がらスープ 0.29 ▲ 塩 0.72 ▲ ごま油 1.14 ▲ 焼きふ(玉葱) 4.43 ▲ カットわかめ 0.53 ▲ ねぎ 2.86 ▲ 赤みそ 2.86 ▲ だし煮干し 11.44 ● たまねぎ 28.60 ● 水 11.44 ▲ かきたま汁 185.90 ● 紅白大福 20.00 ●	牛乳 206.00 ● 赤飯 90.00 ● 豚カツ60g 60.00 ● 揚げ油 6.00 ● 豚肉 35.75 ● 料理酒 1.43 ▲ おろししょうが 0.29 ▲ おろしにんにく 0.29 ▲ キャベツ 21.45 ▲ だいこん 18.59 ▲ こまつな 11.44 ▲ 塩昆布 0.74 ▲ うすくちしょうゆ 0.29 ▲ 木綿豆腐 28.60 ● 油揚げ 3.58 ▲ たまねぎ 42.90 ● にんじん 11.44 ▲ ごま油 1.14 ▲ お祝いなると 7.15 ▲ 焼きふ(玉葱) 4.43 ▲ カットわかめ 0.53 ▲ ねぎ 2.86 ▲ 赤みそ 2.86 ▲ だし煮干し 11.44 ● たまねぎ 28.60 ● 水 185.90 ● 紅白大福 20.00 ●	牛乳 206.00 ● 精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30 豚肉 35.75 ● 料理酒 1.43 ▲ おろししょうが 0.29 ▲ おろしにんにく 0.29 ▲ キャベツ 21.45 ▲ だいこん 18.59 ▲ こまつな 11.44 ▲ 塩昆布 0.74 ▲ うすくちしょうゆ 0.29 ▲ 木綿豆腐 28.60 ● 油揚げ 3.58 ▲ たまねぎ 42.90 ● にんじん 11.44 ▲ ごま油 1.14 ▲ お祝いなると 7.15 ▲ 焼きふ(玉葱) 4.43 ▲ カットわかめ 0.53 ▲ ねぎ 2.86 ▲ 赤みそ 2.86 ▲ だし煮干し 11.44 ● たまねぎ 28.60 ● 水 185.90 ● 紅白大福 20.00 ●	牛乳 206.00 ● コッペパン 75.00 ● 精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30 ホットドック用ウインナー50g 50.00 ● トマトケチャップ 10.12 ● ウスターソース 1.25 ● 三温糖 0.75 ● 水 2.50 ● キャベツ 50.05 ▲ 豚肉 14.30 ● 料理酒 0.86 ▲ 白いんげんまめ(乾) 10.01 ● 三温糖 2.29 ● こいくちしょうゆ 7.15 ▲ ごま油 1.14 ▲ 塩 0.04 ▲ 木綿豆腐 35.75 ● たまねぎ 28.60 ● にんじん 14.30 ● えのきたけ 11.44 ▲ かまぼこ赤 10.58 ● カットわかめ 0.77 ● ねぎ 2.86 ▲ 丸鶏使用がらスープ 0.86 ▲ 料理酒 1.14 ▲ 酢 2.15 ▲ 水 185.90 ●	牛乳 206.00 ● 精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 42.90 ● 料理酒 1.43 ▲ おろししょうが 0.29 ▲ たまねぎ 42.90 ▲ にんじん 21.45 ▲ 板こんにやく 29.03 ▲ 揚げ油 7.15 ▲ さつま揚げ 21.45 ● じゃがいも 85.80 ● キャベツ 29.03 ● にんじん 4.29 ▲ きゅうり 7.15 ▲ 三温糖 2.00 ● うすくちしょうゆ 1.14 ▲ みりん風調味料 2.15 ▲ 水 28.60 ● 木綿豆腐 28.60 ▲ だいこん 24.31 ▲ ほうれんそう 14.30 ▲ にんじん 5.72 ▲ しめじ 5.72 ▲ とうもろこし 7.58 ▲ 三温糖 1.14 ▲ こいくちしょうゆ 2.15 ▲ 酢 2.15 ▲ 水 171.60 ●	牛乳 206.00 ● 精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 71.50 ● 料理酒 0.29 ▲ 塩 0.01 ▲ こしょう 0.07 ▲ ガーリックパウダー 7.15 ▲ 揚げ油 7.15 ▲ チンゲンサイ 14.30 ▲ 三温糖 3.86 ▲ にんじん 4.29 ▲ こいくちしょうゆ 5.72 ▲ みりん風調味料 1.43 ▲ 酢 4.29 ▲ 煎 4.29 ▲ じゃがいもでん粉 1.14 ▲ 水 0.97 ▲ むきえび 18.45 ● 木綿豆腐 28.60 ● たまねぎ 21.45 ▲ にんじん 11.44 ▲ ほうれんそう 28.60 ▲ にんじん 14.30 ▲ はるさめ 10.15 ▲ ねぎ 2.86 ▲ 丸鶏使用がらスープ 0.86 ▲ うすくちしょうゆ 3.15 ▲ ごま油 0.86 ▲ 塩 0.21 ▲ こしょう 0.03 ▲ 水 171.60 ●			
	エネルギー 蛋白質	772 kcal 26.6 g	727 kcal 31.0 g	750 kcal 34.6 g	776 kcal 27.7 g	756 kcal 31.1 g	712 kcal 33.0 g	681 kcal 28.9 g	753 kcal 29.4 g	797 kcal 33.9 g	761 kcal 27.7 g
カルシウム 食塩	342 mg 3.4 g	327 mg 3.0 g	389 mg 2.1 g	364 mg 2.7 g	428 mg 2.4 g	353 mg 3.7 g	340 mg 3.1 g	337 mg 2.1 g	331 mg 2.3 g	342 mg 2.9 g	
日(曜)	17(火)	18(水)	19(木)	23(月)	24(火)	25(水)	ひな祭り 卒業おめでとう!				
献立名	牛乳 リッチパン ポトフ もち玄米のサラダ	牛乳 ごはん さわらの照り焼き つけものあえ	牛乳 古代米ごはん 五目煮 ごまあえ 3月のゆめまる汁	牛乳 ごはん ひろしまあげあげちくわ 赤じそあえ かきたま汁	牛乳 ごはん マカロニのクリーム煮 ごぼうサラダ	牛乳 コッペパン チキンカレーライス (ごはん) (ルウ) カルちゃんサラダ	ひな祭り 卒業おめでとう!				
	一人分量(g)	一人分量(g)	一人分量(g)	一人分量(g)	一人分量(g)	一人分量(g)	ひな祭り 卒業おめでとう!				
食材名	牛乳 206.00 ● リッチパン 75.00 ● 鶏肉 35.75 ● 白ワイン 1.14 ▲ ミニカクテルウインナー 22.31 ● にんじん 28.60 ▲ たまねぎ 50.05 ▲ だいこん 42.90 ▲ じゃがいも 57.20 ▲ しめじ 11.44 ▲ パセリ(乾) 0.04 ▲ 丸鶏使用がらスープ 0.86 ▲ 塩 0.72 ▲ こしょう 0.01 ▲ 水 71.50 もち玄米 4.43 ● キャベツ 50.05 ▲ きゅうり 17.16 ▲ にんじん 7.15 ▲ とうもろこし 5.72 ▲ 三温糖 1.00 ● 酢 3.43 ▲ なたね油 1.43 ▲ 塩 0.29 ▲ こしょう 0.01 ▲	牛乳 206.00 ● 精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 42.90 ● 料理酒 1.43 ▲ 大豆(乾) 14.30 ● にんじん 28.60 ▲ れんこん 14.30 ▲ だいこん 15.73 ▲ たけのこ 29.46 ▲ 板こんにやく 5.72 ▲ しいたけ 78.65 ▲ じゃがいも 5.58 ▲ さやいんげん 2.57 ● 三温糖 8.58 ▲ こいくちしょうゆ 1.72 ▲ みりん風調味料 57.20 ▲ 水 14.30 ▲ たくあん 7.15 ▲ にんじん 44.90 ▲ もやし 21.45 ▲ こまつな 0.57 ▲ 三温糖 0.49 ▲ 酢 1.72 ▲	牛乳 206.00 ● 精白米 100.00 ● 古代米ミックス 3.00 ● 学校給食用強化米 0.30 竹輪ハーフカット 60.00 ● 天ぷら粉 1.20 ● お好み焼きソース 0.24 ▲ あおのり 1.80 ▲ 水 10.00 ● 揚げ油 10.00 ● だいこん 21.45 ▲ キャベツ 25.74 ▲ きゅうり 4.29 ▲ 赤じそ(乾) 0.33 ▲ 塩 0.04 ▲ たまご 25.74 ● 木綿豆腐 25.31 ● 油揚げ 4.43 ▲ たまねぎ 31.46 ▲ にんじん 11.44 ▲ えのきたけ 7.15 ▲ カットわかめ 0.67 ▲ ねぎ 2.86 ▲ だし昆布 1.43 ▲ 混合削り節 2.15 ▲ 料理酒 1.14 ▲ こいくちしょうゆ 3.29 ▲ うすくちしょうゆ 3.58 ▲ 中みそ 1.00 ▲ 水 185.90 ●	牛乳 206.00 ● 精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30 豚肉 50.00 ● 天ぷら粉 10.00 ● お好み焼きソース 2.00 ● あおのり 0.30 ● 水 10.00 ● 揚げ油 10.00 ● だいこん 21.45 ▲ キャベツ 25.74 ▲ きゅうり 4.29 ▲ 赤じそ(乾) 0.33 ▲ 塩 0.04 ▲ たまご 25.74 ● 木綿豆腐 25.31 ● 油揚げ 4.43 ▲ たまねぎ 31.46 ▲ にんじん 11.44 ▲ えのきたけ 7.15 ▲ カットわかめ 0.67 ▲ ねぎ 2.86 ▲ だし昆布 1.43 ▲ 混合削り節 2.15 ▲ 料理酒 1.14 ▲ こいくちしょうゆ 3.29 ▲ うすくちしょうゆ 3.58 ▲ 中みそ 1.00 ▲ 水 185.90 ●	牛乳 206.00 ● コッペパン 75.00 ● 鶏肉 35.75 ● 料理酒 1.14 ▲ にんじん 21.45 ▲ たまねぎ 57.20 ▲ じゃがいも 64.35 ▲ しめじ 8.58 ▲ マカロニエルボ 9.01 ▲ パセリ(乾) 0.04 ▲ 丸鶏使用がらスープ 0.93 ▲ 米粉 4.86 ▲ 有塩バター 1.86 ▲ 牛乳 29.74 ● 塩 0.50 ▲ こしょう 0.01 ▲ 水 57.20 ● ちりめん 3.15 ● 干ひじき 2.27 ● ダイスターズ 3.29 ● にんじん 5.72 ▲ キャベツ 50.05 ▲ こまつな 14.30 ▲ 三温糖 1.43 ▲ 酢 3.58 ▲ こいくちしょうゆ 2.43 ▲ なたね油 1.43 ▲	牛乳 206.00 ● 精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 42.90 ● 料理酒 1.14 ▲ おろしにんにく 0.43 ▲ たまねぎ 57.20 ▲ にんじん 21.45 ▲ じゃがいも 64.35 ▲ グリーンピース 6.72 ▲ カレーウ 18.16 ▲ トマトケチャップ 4.43 ▲ ウスターソース 2.15 ▲ こしょう 0.03 ▲ 水 92.95 ● ちりめん 3.15 ● 干ひじき 2.27 ● ダイスターズ 3.29 ● にんじん 5.72 ▲ キャベツ 50.05 ▲ こまつな 14.30 ▲ 三温糖 1.43 ▲ 酢 3.58 ▲ こいくちしょうゆ 2.43 ▲ なたね油 1.43 ▲					
	エネルギー 蛋白質	772 kcal 31.9 g	714 kcal 31.3 g	707 kcal 32.0 g	776 kcal 25.6 g	746 kcal 32.6 g	770 kcal 28.4 g	3月のお米は、 高屋町でとれた 「あきさかり」だ pon!			
カルシウム 食塩	334 mg 3.3 g	351 mg 1.9 g	342 mg 2.7 g	328 mg 2.9 g	353 mg 2.8 g	381 mg 3.2 g	3月のお米は、 高屋町でとれた 「あきさかり」だ pon!				

●: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)