

# 令和7年度 3月学校給食献立表

3月給食目標

1年間の給食の反省をしよう

北方学校給食センター

※ 小学校または中学校が給食なしの日、学年で給食なしの日は日付右側の欄でご確認ください。

※ 記載している栄養価は、上段が小学校、下段が中学校のものです。

日曜	行事など 小 中	献立名	おもにからだをつくる (赤)		おもに体の調子を整える (緑)		おもにエネルギーとなる (黄)		調味料	エネルギー kcal	アレルギー表示 義務8品目 (加工品)
			たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質			
			さかなにく たいず たいずせいひん 魚・肉・大豆・大豆製品	ぎゅうにゅうまがな かいそう 牛乳・小魚・海藻	いろ こ やさい 色の濃い野菜	た やさい くだもの その他野菜・きのこ・果物	こるい るい 穀類・いも類・さとう	ゆし 油脂			
2月	ひなまつり	そぼろちらし寿司 牛乳	とりひき肉, 錦糸卵	牛乳	きぬさや, にんじん	ごぼう, 干しいたけ	ごはん, さとう	油	酒, 醤油, 薄口, 塩, みりん, 酢	600	錦糸卵 (卵)
		菜の花と豚肉のごまだれ和え	ぶた肉		菜の花, にんじん	しょうが, キャベツ, きゅうり	さとう	ごま, ねりごま	酒, 醤油, 酢	24.5	ひなあられ (卵)
		春雨のすまし汁	とうふ, かまぼこ		にんじん, ねぎ	玉ねぎ, しいたけ	はるさめ		塩, 薄口, 酒, こんぶ, かつお節	735	
		ひなあられ	3月3日は「ひなまつり」です				ひなあられ			29.6	
3火	中3なし	ご飯 牛乳		牛乳			ごはん			647	
		魚のコーン焼き	さけ			とうもろこし		卵不使用マヨネーズ	塩, こしょう, 酒, みりん, パセリ(乾)	33.2	
		大豆の磯煮	とり肉, 大豆	こんぶ	にんじん	ごぼう, えだまめ	こんにやく, さとう		酒, 醤油, みりん	776	
		豚汁	ぶた肉, あつ揚げ, みそ		にんじん	玉ねぎ, だいこん, しいたけ, ねぎ	じゃがいも	油	酒, 煮干し	39.4	
4水	中3なし	ミルクパン 牛乳		牛乳		にんにく, 玉ねぎ, れんこん	ミルクパン			615	パン (小麦・乳)
		マカロニグラタン	とり肉	牛乳, チーズ		マッシュルーム, グリンピース	マカロニ	オリーブ油	塩, 白ワイン, こしょう, ブイヨン, ホワイトソース	29.5	マカロニ (小麦)
		青菜炒め	ベーコン		チンゲンサイ, にんじん, ほろれんそう	キャベツ, とうもろこし		油	塩, こしょう, 薄口	822	チーズ (乳)
		ころころ野菜のスープ	ぶた肉, 大豆		にんじん	玉ねぎ, だいこん, セロリ	じゃがいも	油	白ワイン, パセリ(乾), ブイヨン, 塩, こしょう, 薄口, とりがら	38.2	ホワイトソース (乳)
5木	中3卒業祝い	お祝い牛めし 牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	ごぼう, えだまめ	ごはん, さとう	油	酒, みりん, 醤油, 薄口	649	
		揚げ鶏と野菜の甘酢炒め	とり肉		赤ピーマン, きぬさや	しょうが, れんこん, 玉ねぎ	かたくり粉, さつまいも, さとう	油	塩, 酒, 醤油, 酢, 中華味	26.2	
		つみれ汁	野菜つみれ	わかめ	ねぎ, にんじん	玉ねぎ, えのきたけ			醤油, 薄口, 塩, 酒, 煮干し, かつお節	792	
		はちみつレモンゼリー	中学3年生のみお祝いのケーキがきます 🍰				はちみつレモンゼリー			31.9	
6金	中なし	ご飯 牛乳		牛乳			ごはん			611	麩 (小麦)
		豚肉のみぞれソースかけ	ぶた肉			にんにく, しょうが, だいこん	さとう, かたくり粉		酒, 塩, こしょう, 薄口, 醤油, みりん	26.7	
		のりサラダ	ツナ	のり	にんじん, こまつな	もやし, キャベツ	さとう		塩, 醤油, 酢		
		玉ねぎと麩のみそ汁	油揚げ, みそ	わかめ	にんじん, ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも, 麩		煮干し		
9月	中3なし	ご飯 牛乳		牛乳			ごはん			641	
		シシリアンライス(肉)	牛肉, 赤みそ			玉ねぎ, しょうが, にんにく, りんごピューレ	かたくり粉	油, 卵不使用マヨネーズ	酒, 醤油, みりん	24.7	
		シシリアンライス(野菜)			赤ピーマン	キャベツ, きゅうり, 黄ピーマン				760	
		たまごスープ	とり肉, たまご		にんじん, ほろれんそう	玉ねぎ, しめじ, とうもろこし	かたくり粉	油	酒, 塩, こしょう, ブイヨン, 薄口, とりがら	29.2	
10火		ご飯 牛乳		牛乳			ごはん			613	パン粉(小麦)
		魚の揚げ煮	メルルーサ			しょうが	かたくり粉, 米粉, さとう	油	酒, 塩, みりん, 醤油	26.3	
		おひたし	油揚げ		ほうれんそう, にんじん	キャベツ, もやし	さとう		薄口, みりん	739	
		鶏ごぼう汁	とり肉		にんじん, ねぎ	玉ねぎ, ごぼう	じゃがいも	油	酒, 塩, 薄口, かつお節	31.3	
11水		ナン 牛乳		牛乳		しょうが, にんにく, 玉ねぎ	ナン		塩, カレー粉, ソース,	616	ナン (小麦)
		れんこん入りキーマカレー	とりひき肉, 大豆		にんじん, トマト	れんこん, グリンピース, りんごピューレ		油	醤油, カレールー, とりがら	22.7	カレールー (小麦)
		マリネサラダ	ハム	海藻ミックス	にんじん	きゅうり, とうもろこし, キャベツ	さとう	オリーブ油	酢, 白ワイン, 塩, こしょう	768	
		プリン					プリン		乳・卵不使用	28.4	
12木	小6卒業祝い	ご飯 牛乳		牛乳	小学6年生のみお祝いのケーキがきます 🍰		ごはん			644	ラビオリ (小麦)
		花型ハンバーグ	ハンバーグ		トマトピューレ		さとう, かたくり粉		ケチャップ, ソース, 赤ワイン	24.5	
		人参とコーンのサラダ	ツナ		にんじん	とうもろこし, きゅうり, えだまめ	さとう	卵不使用マヨネーズ	酢, こしょう	798	
		ラビオリスープ	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ, マッシュルーム	ラビオリ, じゃがいも	オリーブ油	パセリ(乾), 薄口, ブイヨン, こしょう, 塩, とりがら	30.4	
13金	小なし	ご飯 牛乳		牛乳			ごはん				麩 (小麦)
		豚肉のみぞれソースかけ	ぶた肉			にんにく, しょうが, だいこん	さとう, かたくり粉		酒, 塩, こしょう, 薄口, 醤油, みりん		
		のりサラダ	ツナ	のり	にんじん, こまつな	もやし, キャベツ	さとう		塩, 醤油, 酢	748	
		玉ねぎと麩のみそ汁	油揚げ, みそ	わかめ	にんじん, ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも, 麩		煮干し	32.5	

16 月	小 6 な し	中 3 な し	ご飯	牛乳		牛乳		しょうが,にんにく,玉ねぎ,	ごはん		酒,豆板醤,からスープ,	664	しゅうまい (小麦)
			麻婆豆腐		とうふ,豚ひき肉,赤みそ,みそ		にんじん,にら	干しいたけ,たけのこ	さとう,かたくり粉	ごま油	醤油,中華味,甜面醬	26.5	
			わかめの中華サラダ			わかめ	にんじん	だいこん,きゅうり,とうもろこし	さとう	ごま油	酢,薄口,塩	828	
			しゅうまい		しゅうまい							33.3	
17 火			ご飯	牛乳		牛乳			ごはん			655	
			さばの梅だれかけ		さば			ねり梅	かたくり粉,米粉,さとう	油	塩,酒,醤油,酢	27.3	
			根菜のきんぴら		さつま揚げ		にんじん,きぬさや	ごぼう,れんこん	こんにゃく,さとう	油,ごま,ごま油	醤油,酒,みりん,だし汁	795	
			はくさいと厚揚げのみそ汁		あつ揚げ,みそ		にんじん,ねぎ	はくさい,玉ねぎ,しいたけ			煮干し	32.5	
18 水			ミルクパン	牛乳		牛乳			ミルクパン			598	パン (小麦・乳)
			鶏肉のパン粉焼き		とり肉			にんにく	パン粉	卵不使用マヨネーズ	塩,酒,カレー粉,パセリ(乾)	27.5	パン粉(小麦)
			ツナサラダ		ツナ		にんじん	きゅうり,キャベツ,とうもろこし		野菜ドレッシング	パセリ(乾),白ワイン,塩,	801	ミートボール (小麦)
			ミートボールスープ		ミートボール		にんじん	玉ねぎ,マッシュルーム	じゃがいも	油	こしょう,ブイヨン,薄口,とりから	35.4	
19 木	北 方 食 の 日		麦ご飯	牛乳		牛乳		にんにく,しょうが,玉ねぎ,	ごはん,大麦		塩,こしょう,赤ワイン,ハヤシルー,	605	デミグラス (小麦)
			ハヤシライス		牛肉		にんじん,トマト	しめじ,マッシュルーム,グリーンピース		油	デミグラスソース,ソース,とりから	21.6	
			シャキシャキサラダ		ハム		赤ピーマン	れんこん,きゅうり,キャベツ	さとう	ごま油	醤油,酢,みりん,塩	746	
			いちご		北方・武雄でとれた食材をたくさん使います!		いちご					25.8	
20 金			春分の日										
23 月			チキンライス	牛乳	とり肉	牛乳	にんじん,トマトピューレ	玉ねぎ,グリーンピース,マッシュルーム,とうもろこし	ごはん,さとう	油	酒,塩,こしょう,ブイヨン,ケチャップ,ソース	673	スパゲティ (小麦)
			スパゲティサラダ		ハム		にんじん	きゅうり,キャベツ	スパゲティ,さとう	卵不使用マヨネーズ	酢,塩,こしょう	21.8	
			ポトフ		ぶた肉,ウインナー		にんじん	だいこん,玉ねぎ	じゃがいも	オリーブ油	パセリ(乾),薄口,塩,こしょう,	807	
			チョコクレープ						チョコクレープ		白ワイン,ブイヨン,とりから	26.3	
24 火			修了式										

乳・卵不使用

☆ 納入の都合で献立や食材が変更になることがあります。ご了承ください