



# 令和7年度 3月学校給食用献立予定表



三重大学教育学部附属中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	ごはん		米		706 kcal
	鯖の甘辛煮	鯖	三温糖, ごま	にんにく	32.7 g
	花野菜のサラダ		三温糖, ごま油	ブロッコリー, カリフラワー, にんじん スイートコーン	23.3 g
	わかめと豆腐のみそ汁	乾燥わかめ, 豆腐		葉ねぎ, 玉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
3火	お好み海苔巻き	ツナ, 牛肉, 焼きのり	米, ノンエッグマヨネーズ, 三温糖, 片栗粉	キャベツ, しょうが, 玉ねぎ, 大根たくあん漬	874 kcal
	のっぺい汁	かまぼこ, 厚揚げ	片栗粉	にんじん, ごぼう, こんにゃく, 葉ねぎ	27.3 g
	牛乳	牛乳			39.6 g
	ひなあられ (個包装)		ひなあられ		
4水	ごはん		米		738 kcal
	クリームシチュー	鶏肉, 牛乳	じゃがいも, 薄力粉, バター, 炒め油	玉ねぎ, にんじん, しめじ, にんにく	28.1 g
	カレーきんぴら	ベーコン, さつま揚げ	炒め油, 三温糖	にんじん, ごぼう, こんにゃく, えだまめ	22.1 g
	牛乳	牛乳			
5木	そぼろごはん	合挽肉, おから	米, 炒め油, 三温糖	しょうが, えだまめ	754 kcal
	中華スープ		ごま油	もやし, 大根, しめじ, にんじん, 葉ねぎ	28.4 g
	ポフロット (丸型揚げドーナツ)		薄力粉, 三温糖, コンデンスミルク, 揚げ油		25.4 g
	牛乳	牛乳			
6金	丸型コッペパン		コッペパン		592 kcal
	照り焼きチキン	鶏肉	三温糖, 片栗粉	しょうが, にんにく	30.9 g
	キャベツソテー		炒め油	キャベツ	28.2 g
	ミネストローネ	ウインナー	マカロニ, じゃがいも, 炒め油	玉ねぎ, にんじん, トマト缶	
	牛乳	牛乳			
9月	ごはん		米		517 kcal
	すきやき煮	豚肉, 豆腐	しらたき, 焼きふ, 三温糖	にんじん, 白菜, 玉ねぎ	23.4 g
	沢庵のおかか和え	佃煮用かつお節		大根たくあん漬, 大根, にんじん, チンゲンサイ	15.9 g
	牛乳	牛乳			
10火	ジョロフライス (スパイスチキンライス)	鶏肉	米, 炒め油	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, コーン, トマト缶, トマトジュース	665 kcal
	ツナ入りポトフ	ツナ	炒め油	キャベツ, 玉ねぎ, しめじ, にんじん, セロリ, え だまめ	28.4 g
	ケレウエレ (揚げバナナ)	鶏卵	薄力粉, 三温糖	バナナ, しょうが	14.4 g
	牛乳	牛乳			
11水	ごはん		米		587 kcal
	鶏のから揚げ	鶏肉	米粉, 揚げ油	にんにく, しょうが	31.8 g
	キャベツの千草和え		ごま	キャベツ, にんじん, 小松菜, コーン	19.1 g
	じゃがいもの赤だしみそ汁	かつお加工品(かつお節), 赤みそ汁	じゃがいも	玉ねぎ, えのきたけ, 葉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
	進級祝いケーキ		お祝いケーキ		



1年間ありがとうございました

