

[献立表]

2025年 3月

各学校によって給食実施日は異なります。行事予定表等でご確認ください。

日 曜日	献立名	主な材料						エネルギー kcal		家庭で とりたい 食品	調味料・加工品等 に含まれている アレルギー食材
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		たんぱく質g	脂質g		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	食塩相当量g			
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも類・砂糖	種実類 油脂類	中学校	小学校		
3月	<p>【桃の節句献立】3月3日は桃の節句です。この日によく食べられるひしもち、桃の花をあらわす「赤」、残雪をあらわす「白」、萌える若草をあらわす「緑」の3色が使われており、「雪の下から新緑が芽吹き、桃の花が咲く」という春の情景をあらわすとされています。</p> <p>ゆかりご飯 牛乳 さわらの甘酢あん★ 菜の花の和え物 花麩のすまし汁 ミニひなゼリー★</p>	<p>さわら とりささみ水煮 豆腐</p>	<p>牛乳 わかめ</p>	<p>赤しそ 菜の花 にんじん</p>	<p>キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきだけ</p>	<p>米 砂糖 でんぷん 砂糖 麩 ミニひなゼリー</p>	<p>750 642 30.1 26.7 19.0 17.3 2.7 2.4</p>	<p>緑黄色 野菜</p>	<p>ミニひな ゼリー (もも)</p>		
4火	<p>【卒業おめでとう献立】卒業生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。卒業後も給食を思い出して、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけてください。</p> <p>白ご飯 牛乳 カレーポテトコロッケ 豆ツナサラダ★ ABCスープ お祝いケーキ★</p>	<p>カレーポテトコロッケ まぐろ水煮 大豆 ロースハム 豚肉</p>	<p>牛乳 豚肉</p>	<p>にんじん にんじん パセリ</p>	<p>キャベツ たまねぎ はくさい</p>	<p>米 砂糖 マカロニ お祝いケーキ</p>	<p>803 702 24.5 21.6 23.2 21.3 2.1 1.8</p>	<p>小魚類</p>	<p>お祝いケーキ (乳・卵) ※代替食あり</p>		
5水	<p>白ご飯 牛乳 シューマイ 中華和え★ マーボー大根</p>	<p>シューマイ とりささみ水煮 豆腐 豚肉 赤みそ</p>	<p>牛乳 豚肉</p>	<p>にんじん にんじん 葉ねぎ</p>	<p>もやし キャベツ だいこん たまねぎ しょうが 干しいたけ にんにく</p>	<p>米 砂糖 砂糖 でんぷん</p>	<p>773 662 27.1 23.6 19.7 18.2 2.5 2.1</p>	<p>ごま油 油 ごま油</p>	<p>乳製品</p>		
6木	<p>白ご飯 牛乳 ポークハヤシライス チーズサラダ★</p>	<p>豚肉 チーズ ロースハム</p>	<p>牛乳 豚肉</p>	<p>にんじん にんじん</p>	<p>たまねぎ にんにく しめじ グリンピース キャベツ とうもろこし</p>	<p>米 麦 砂糖</p>	<p>791 633 26.4 21.9 24.0 20.5 2.7 2.2</p>	<p>油 油</p>	<p>たまご</p>		
10月	<p>【地場産100%献立】鶏肉、豚肉、豆腐、ひじき、ごまつな、もやし、キャベツ、にんじんなど山口県産・防府市産の食材を多く使用しています。</p> <p>白ご飯 牛乳 鶏肉のピリ辛焼き ひじきのマヨネーズ和え 小松菜と豆腐のスープ★</p>	<p>鶏肉 ひじき 豚肉 豆腐</p>	<p>牛乳 ひじき</p>	<p>にんじん にんじん にんじん ごまつな</p>	<p>しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし</p>	<p>米 砂糖 砂糖 油</p>	<p>767 642 30.9 26.2 24.4 20.9 1.6 1.1</p>	<p>ノンエッグマヨネーズ 油</p>	<p>いも類</p>		
11火	<p>【鉄分強化の日】鉄分が多い食品…生揚げ、ごまつな</p> <p>白ご飯 牛乳 枝豆と豆腐のメンチカツ ちくわと野菜の和え物★ さつまい</p>	<p>枝豆と豆腐のメンチカツ ちくわ 鶏肉 生揚げ 麦みそ</p>	<p>牛乳</p>	<p>ごまつな にんじん にんじん 葉ねぎ</p>	<p>キャベツ だいこん</p>	<p>米 砂糖 さつまいも</p>	<p>772 657 28.6 24.9 19.0 16.8 2.3 1.9</p>	<p>油</p>	<p>種類類 ちくわ (すけとうだ ら、ヒメジ、 えそ、グチ)</p>		
12水	<p>白ご飯 牛乳 白身魚のムニエル★ 彩りサラダ★ ミートボールのケチャップ煮</p>	<p>ホタテ いりたまご ロースハム ミートボール</p>	<p>牛乳</p>	<p>パセリ にんじん にんじん トマト</p>	<p>キャベツ たまねぎ しめじ グリンピース</p>	<p>米 砂糖 砂糖 じゃがいも 砂糖</p>	<p>774 649 29.6 26.4 17.3 15.6 2.5 2.0</p>	<p>オリーブ油 油 油</p>	<p>乳製品 いりたまご (かつお節 エキス)</p>		
13木	<p>白ご飯 牛乳 ブルコギ ささみともやしの和え物★ わかめスープ</p>	<p>豚肉 とりささみ水煮 ベーコン 豆腐</p>	<p>牛乳 わかめ</p>	<p>にんじん ごまつな にんじん</p>	<p>白ねぎ たまねぎ にんにく もやし たまねぎ えのきだけ</p>	<p>米 砂糖 砂糖</p>	<p>778 651 29.5 24.9 24.1 20.7 2.6 1.9</p>	<p>油 ごま油 油 ごま油</p>	<p>緑黄色 野菜</p>		
14金	<p>【徳島県の郷土料理】ならえは、にんじん、れんこん、油揚げなどを酢で和えた料理です。けんちゃん煮は、豆腐やだいこん、にんじんなどを煮た料理です。他県では「けんちゃん」「けんちゃん」とも呼ばれています。</p> <p>白ご飯 牛乳 厚焼き玉子★ ならえ★ けんちゃん煮</p>	<p>厚焼き玉子 油揚げ 鶏肉 豆腐</p>	<p>牛乳</p>	<p>にんじん にんじん 葉ねぎ</p>	<p>れんこん 干しいたけ だいこん ごぼう</p>	<p>米 砂糖 こんにゃく 砂糖</p>	<p>756 647 30.2 26.6 22.8 20.5 2.2 1.8</p>	<p>ごま 油</p>	<p>淡色野菜</p>		
17月	<p>白ご飯 牛乳 鶏肉のにんにく風味揚げ 大根サラダ かきたま汁★</p>	<p>鶏肉 ロースハム たまご 豆腐</p>	<p>牛乳 豚肉</p>	<p>にんじん にんじん 葉ねぎ</p>	<p>にんにく はくさい だいこん たまねぎ</p>	<p>米 でんぷん 砂糖 砂糖 でんぷん</p>	<p>791 679 30.5 27.1 25.9 23.5 2.4 2.2</p>	<p>油 油</p>	<p>魚介類</p>		
18火	<p>【ドイツ料理】ザワークラウトは、酸っぱいキャベツの漬物で、本場では乳酸発酵させて作られます。アイントプフは、ドイツの家庭料理のひとつで、「鍋の中に投げ込んだ」という意味の料理です。</p> <p>白ご飯 牛乳 ウインナー ザワークラウト風サラダ アイントプフ</p>	<p>ウインナー 鶏肉 4種豆のミックス</p>	<p>牛乳</p>	<p>にんじん ごまつな</p>	<p>キャベツ きゅうり たまねぎ</p>	<p>米 砂糖 じゃがいも</p>	<p>773 673 26.3 23.2 23.7 22.7 2.4 2.2</p>	<p>油 油</p>	<p>乳製品</p>		
19水	<p>白ご飯 牛乳 はんぺんフライ★ キャベツと油揚げの和え物 ごぼうのみそ汁</p>	<p>はんぺんフライ 油揚げ 鶏肉 生揚げ 麦みそ</p>	<p>牛乳</p>	<p>にんじん にんじん 葉ねぎ</p>	<p>キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう</p>	<p>米 砂糖</p>	<p>796 682 27.9 24.1 23.2 20.9 2.4 2.1</p>	<p>油</p>	<p>たまご はんぺん フライ (すけとうだ ら、卵)</p>		
21金	<p>【カルシウム貯金の日】カルシウムが多い食品…生揚げ、さつまいも</p> <p>白ご飯 牛乳 さばの塩焼き★ ゆかり和え 豚とさつまいもの煮物</p>	<p>さば 豚肉 生揚げ</p>	<p>牛乳</p>	<p>赤しそ にんじん さやいんげん</p>	<p>キャベツ きゅうり たまねぎ</p>	<p>米 さつまいも しらたき 砂糖 油</p>	<p>808 700 29.6 26.2 26.8 25.1 1.6 1.4</p>	<p>油</p>	<p>果物</p>		
24月	<p>白ご飯 牛乳 鶏肉のおろしソース ごま酢和え★ 豆腐のみそ汁</p>	<p>鶏肉 豆腐 油揚げ 麦みそ</p>	<p>牛乳 豚肉</p>	<p>にんじん にんじん</p>	<p>だいこん もやし キャベツ たまねぎ だいこん はくさい</p>	<p>米 砂糖 でんぷん 砂糖 ごま</p>	<p>817 682 30.4 25.7 25.9 22.1 2.5 2.0</p>	<p>油 ごま</p>	<p>海藻類</p>		
25火	<p>【食物繊維たっぷりの日】食物繊維が多い食品…麦、とうもろこし、じゃがいも</p> <p>キーマカレー 牛乳 フレンチサラダ オレンジ★</p>	<p>豚肉 ロースハム</p>	<p>牛乳</p>	<p>にんじん トマト にんじん</p>	<p>たまねぎ えだまめ にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり オレンジ</p>	<p>米 麦 じゃがいも 砂糖</p>	<p>820 686 25.8 22.1 24.2 20.7 2.2 1.9</p>	<p>油 油</p>	<p>乳製品</p>		

◎ご飯の量
通常(記載なし) 220g、<中>180g、<小>140g

※食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。
 ※「★」についてはアレルギー対応があります。太字はアレルギー対応食材です。
 ※県産食材は、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、
 JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。