



3月 こんだて表(中学校)



令和7年度 茨川市東部学校給食共同調理場

日・曜日	主食	のみ物	おかず・その他	体をくつるものになる食品		体の調子を整えるものになる食品		エネルギーのもとになる食品		熱量(kcal) たんぱく質 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質	
北橋中学校リクエスト献立										
2月	ココア揚げパン	牛乳	まめまめサラダ ミネストローネ(ABCマカロニ入り) (▲米粉マカロニのミネストローネ)	だいず ベーコン	牛乳	にんじん トマト こまつな	えだまめ コーン ●きゃべつ きゅうり にんにく セロリ たまねぎ	パン さとう じゃがいも マカロニ	あげあぶら ココア ドレッシング お-ア 油	837 25.2 2.4
ひな祭りにちなんで献立										
3火	ちらし寿司 (手巻きのみ)	牛乳	いわしのかりかり焼き(2ヶ) 筑前煮 花かまぼこのすまし汁 ひなあられ	いわし とりにく あつあけ かまぼこ とうふ	牛乳 のり	にんじん いんげん れんこん	たけのこ れんこん かんぴょう ししいたけ こんにゃく だいこん えのきたけ だいこん たまねぎ	●ごはん でんぶ さとう さとう あられ	あぶら	835 34.4 3.7
4水	パーカーハウス	牛乳	ソーセージステーキ(▲ハンバーグ) ぶちぶちサラダ 豆乳コーンスープ	ソーセージ ベーコン とうにゅう	牛乳 かいそう	こまつな にんじん	●きゃべつ きゅうり たまねぎ コーン	パン じゃがいも でんぶ		778 32.7 3.9
赤城北中学校リクエスト献立										
5木	ごはん のりふりかけ	牛乳	鶏肉のから揚げ 津久田っ子サラダ 豚汁	かつおぶし とりにく ツナ ふたにく とうふ	牛乳 のり	アボカド パプリカ にんじん	しょうが にんにく きゅうり コーン ●きゃべつ こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	●ごはん でんぶ じゃがいも	あげあぶら ドレッシング あぶら	819 31.8 2.6
岩手県の特産物を使った献立										
6金	ごはん	牛乳	サンマの生姜煮 じゃがいものそぼろ煮 めかぶのみそ汁 りんごゼリー	さんま ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳 めかぶ	にんじん	しょうが たまねぎ こんにゃく たけのこ えのきたけ ねぎ	●ごはん じゃがいも さとう でんぶ ゼリー	あぶら	783 29.4 2.5
9月	デニッシュ	牛乳	コーンサラダ いかとあさりのペスカトーレ (▲米粉マカロニのペスカトーレ) ☆ヨーグルト	ベーコン いか あさり	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	きゅうり コーン ●きゃべつ にんにく たまねぎ マッシュルーム	パン スバゲティ さとう	ドレッシング あぶら	815 29.6 2.8
10火	カレーライス (麦ごはん)	牛乳	鶏肉のレモンバジルナゲット(2ヶ) 根菜カレー カットゼリー和え (みかんゼリー・豆乳ゼリー・サイダーゼリー)	とりにく	牛乳	バジル にんじん	レモン にんにく しょうが ごぼう たまねぎ だいこん れんこん	●むぎごはん じゃがいも でんぶ さとう こめ ゼリー	あぶら	849 25.8 2.9
11水	しびきたうどん (☆パックうどん)	牛乳	※うどんの汁は残しましょう。食塩のとり過ぎになります 竹輪の磯辺揚げ(2ヶ) 白滝のごま和え しびきたうどんの汁 米粉のクレープ(いちご)	ちくわ ぶたにく なると あぶらあげ	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	●きゃべつ しらたき ●しいたけ だいこん まいたけ ねぎ	うどん でんぶ さとう クレープ	あげあぶら こま	882 33.4 4.5
中学校卒業 お祝い献立										
12木	赤飯 (ごましお)	牛乳	鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう すまし汁 米粉と豆乳のいちごケーキ	とりにく ぶたにく さつまあげ いか たら	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ごぼう こんにゃく ししいたけ たまねぎ だいこん	せきはん さとう ケーキ	ごま あぶら こまあぶら	793 36.3 2.5
13金	卒業式のため給食はありません。									
16月	ロールパン	ジョア (ブレン)	ウインナー(2本) チリコンカン 野菜スープ	ウインナー ぶたにく だいず ベーコン	ジョア	にんじん トマト	にんにく たまねぎ コーン ●キャベツ	パン ひよこまめ いんげん えんどう じゃがいも	あぶら	825 37.9 3.4
17火	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグおろしソース じゃがいものみそ煮 きのこ汁	とりにく とうふ ぶたにく あつあけ あぶらあげ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ だいこん れんこん こんにゃく しめじ えのきたけ ●しいたけ はくさい	●ごはん じゃがいも さとう	あぶら	787 32.8 2.6
18水	パンズパン	牛乳	※しらたが入っています。よくかんで食べましょう。 FMチキンナゲット(2ヶ) ごぼうサラダ 洋風おでん	とりにく だいず ウインナー さつまあげ	牛乳	にんじん	ごぼう ●きゃべつ きゅうり コーン たまねぎ こんにゃく	パン じゃがいも しらた	あげあぶら ドレッシング	829 27.9 2.7
小学校卒業 お祝い献立										
19木	上州 かみなりごはん	牛乳	さわら立田揚げ 切干大根のハリハリ漬け きゃべつとしめじのみそ汁 ☆クリーミーヨーグルト	とりにく あぶらあげ さわら	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	こんにゃく ごぼう しいたけ きりぼし だいこん たくあん たまねぎ しめじ ●きゃべつ	ごはん でんぶ さとう	あげあぶら こま	859 31.2 3.3
23月	とんこつラーメン (☆パックラーメン)	牛乳 ミルメーク	※ラーメンのスープは残しましょう。食塩のとり過ぎになります ショーロンボー(2ヶ)(▲FM野菜のチヂミ) 塩中華サラダ とんこつラーメンスープ	ぶたにく とりにく なると	牛乳	こまつな にんじん にら チゲソウ	たまねぎ ●きゃべつ たけのこ コーン にんにく きくらげ	ラーメン こむぎ ミルメーク	ドレッシング あぶら	777 29.9 5.4
24火	キムチチャーハン (ごはん)	牛乳	ヤンニョムチキン キムチチャーハンの具 トッピングスープ	とりにく ぶたにく なると	牛乳	にんじん チゲソウ	しょうが にんにく はくさい ねぎ だいこん たまねぎ えのきたけ ししいたけ	ごはん でんぶ さとう トッピング	あげあぶら こまあぶら こま	835 34.5 3.4
25水	食パン いちごジャム	牛乳	ウインナー卵ロール(▲FM野菜グラタン) グリーンサラダ ポークビーンズ	たまご ウインナー ぶたにく だいず	牛乳	アボカド にんじん トマト	●きゃべつ きゅうり コーン にんにく たまねぎ	パン じゃがいも さとう ジャム	ドレッシング あぶら	768 32.4 3.3
26木	修了式のため給食はありません。									

☆は業者配送です。 ◆には配食用手袋がつかます。 ●は茨川産を使用する予定です。

※栄養価は、八訂成分表で計算しています。

▲は、小麦・乳・卵対応食です。 FMとは、乳・卵・小麦不使用マークです。 ※材料の都合により献立が変更になることがあります。

●3日、5日、6日、10日、17日のごはんは、赤城・北橋産のお米を炊いてもらう予定です。