



令和7年度 3月分 学校給食献立表



日曜	献立名	おもにお体をつくるものになる(赤)		おもに体の調子を整えるものになる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal 上段：小 下段：中	食塩相当量 g 上段：小 下段：中
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群(無機質) 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	3群(ビタミン) 緑黄色野菜	4群(ビタミン) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類 その他の豆類・砂糖	6群(脂質) 油脂・種実		
2月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		763 918	2.8 3.2
	マーボー豆腐	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん	ごま油		
	愛知県産野菜入り春巻き	とり肉		にんじん	キャベツ れんこん	さとう でんぷん 小麦粉 水あめ	油 ごま油		
	中華サラダ	ツナ	わかめ	チンゲンサイ	きゅうり もやし	さとう	ごま油		
	フルーツ杏仁ゼリー	豆乳			もも あんず	さとう でんぷん			
3火	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん		586 725	2.6 3.5
	ぶりの照り焼き	ぶり				さとう でんぷん			
	キャベツのごまあえ			にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま		
	すまし汁	ぶた肉 かまぼこ かつおぶし			はくさい えのきだけ ねぎ				
	ひなあられ					もち米 さとう でんぷん			
4水	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		690 829	3.3 3.9
	ミートソース	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	さとう	ブラウンルウ		
	オムレツ	たまご				でんぷん さとう	油		
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう			
	ココア牛乳のもと					ココア牛乳のもと			
5木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		688 939	2.7 3.2
	とり肉の揚げ照り（2こ）	とり肉				でんぷん さとう	油		
	ほうれん草ともやしのあえ物			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう			
	豚汁	ぶた肉 とうふ みそ かつおぶし			だいこん ごぼう ねぎ	さといも			
	ぶりかけ	かつおぶし		青菜 トマト かぼちゃ 抹茶	とうもろこし	米 さとう でんぷん じゃがいも			
	お祝いデザート（中学校）	豆乳 大豆粉				さとう 米粉 でんぷん	油		
6金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		590 —	2.3 —
	めばるの甘酢あんかけ	めばる				さとう でんぷん			
	ひじきの炒め煮	油揚げ	ひじき	にんじん	たけのこ えだまめ	さとう	油		
	かき玉汁	とり肉 たまご とうふ かまぼこ かつおぶし		にんじん	たまねぎ えのきだけ ねぎ	でんぷん			
9月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		731 874	2.6 2.8
	チキンみそカツ	とり肉 みそ				パン粉 小麦粉 さとう でんぷん	油		
	五目さんびら	ぶた肉		にんじん ビーマン	ごぼう れんこん	さとう	油		
	みぞれ汁	とうふ かまぼこ 油揚げ かつおぶし			だいこん はくさい ねぎ				
	ヨーグルト		ヨーグルト						
10火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		629 783	2.2 2.8
	いわしの梅煮	いわし		赤しそ	梅肉	さとう でんぷん			
	小松菜のねりごまあえ			こまつな	もやし とうもろこし	さとう	ごま		
	肉じゃが	ぶた肉 ちくわ		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	油		
11水	くろロールパン 牛乳		牛乳			くろロールパン		650 825	2.5 3.4
	ハンバーグのケチャップソースかけ	とり肉 ぶた肉		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん	油		
	キャベツとれんこんのアップルビネガーサラダ				キャベツ れんこん きゅうり	さとう	油		
	クリームシチュー	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	油 ホワイトルウ		
12木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		639 789	2.2 2.8
	さばのおろしがけ	さば			だいこん	さとう でんぷん			
	もやしときゅうりのゆかりあえ			しそ	もやし きゅうり				
13金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		604 757	1.7 1.9
	揚げぎょうざ（小2こ 中3こ）	ぶた肉			キャベツ たまねぎ しょうが	さとう 小麦粉	油		
	はるさめサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし	マロニー さとう	ごま油		
16月	八宝湯	ぶた肉 えび うずら卵		チンゲンサイ にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ	でんぷん	油	639 775	2.1 2.4
	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん			
	カレーライス	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	カレールウ 油		
	大豆とツナのサラダ	大豆 ツナ		赤ピーマン	キャベツ きゅうり		ドレッシング		
17火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		677 828	2.4 2.8
	いかフライ	いか				パン粉 小麦粉 でんぷん	油		
	じゃこ入り酢の物		わかめ しらす		きゅうり	さとう			
18水	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		727 807	3.1 3.7
	ちゃんぽん麺のスープ	ぶた肉 なんと えび			しょうが とうもろこし キャベツ たまねぎ				
	さといもコロッケ	とり肉				さといも さとう パン粉 小麦粉 でんぷん	油		
	大根の中華あえ	ツナ		ブロッコリー にんじん	だいこん	さとう	ごま油		
	お祝いデザート（小学校）	豆乳 大豆粉				さとう 米粉 でんぷん	油		
19木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		— 815	— 2.2
	豚丼の具	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しょうが こんにゃく	さとう	油		
	さつまいもかりんとう					さつまいも さとう	油		
23月	具だくさんみそ汁	とうふ 油揚げ みそ かつおぶし	煮干し		だいこん ごぼう はくさい ねぎ			691 830	2.7 3.1
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	とり肉のから揚げ	とり肉			しょうが にんにく	でんぷん	油		
	白菜の梅おかかあえ	かつおぶし		にんじん	はくさい もやし とうもろこし 梅	さとう			
	呉汁	とうふ 油揚げ 大豆 豆乳 みそ かつおぶし	煮干し	にんじん	だいこん ねぎ	じゃがいも			
	蒲郡みかんゼリー				蒲郡みかんゼリー				

※献立の内容は変わることがあります。
※大口町では、令和7年度から給食費無償化となりました。

※本献立表は、全ての食材を記載しているものではありません。
※太字の食材は、大口町でとれたものです。