

令和7年 3月 献立予定表

福井市美山学校給食センター

日曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき							エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		あか (おもに体を作るもとになる)		みどり (おもに体の調子を整えるもとになる)		き (おもにエネルギーのもとになる)			
		魚・肉・卵・大豆	牛乳乳製品・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂	その他の食べ物	
3月	①五目寿司 ②肉団子 ③白菜の煮びたし ④すまし汁 ⑤ひなあられ ⑥牛乳 ひなまつり給食	①こおりどうふ あぶらあげ ②とりにく ぶたにく ぎゅうにく 【大豆】 ④かまぼこ 【小麦・大豆】	①ひじき ⑤こんぶ あおのり ⑥ぎゅうにゅう	①④にんじん ③こまつな ④みつば ⑤トマトパウダー ほうれんそうパウダー パプリカパウダー	①かんぴょう ②りんごかじゅう ②④たまねぎ ③はくさい ④えのきたけ	①ごはん ⑤こめ ①②⑤さとう ⑤でんぶん ④ふ	②ラード あぶら ごまあぶら	733 27.5	
4火	ビビンバ ①麦ご飯 ②肉炒め ③ナムル ④鶏ごぼうスープ ⑤牛乳	②ぶたにく ④とりにく とうふ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	②③しょうが にんにく ③もやし ④たまねぎ ごぼう	①ごはん おぎ ②③さとう	②あぶら ②③ごま ごまあぶら	699 29.9	
5水	カレーライス ①麦ご飯 ②カレーシチュー ③キャベツときのこのソテー ④味付け煮干し ⑥牛乳	②ぶたにく	④にぼし ⑥ぎゅうにゅう	②③にんじん	②たまねぎ しょうが にんにく ③キャベツ みやましめじ	①ごはん おぎ ②じゃがいも ④さとう	②③あぶら ②カレールウ 【小麦 りんご】	757 26.0	
6木	①赤飯 ②チキンフライ ③もやしとコーンのソテー ④みそ汁 ⑤お祝いいちごゼリー ⑥牛乳 卒業お祝い給食	①あずき ②とりにく ④とうふ みそ	⑥ぎゅうにゅう	③④にんじん	③もやし とうもろこし ④はくさい ⑤いちごかじゅう クランベリーかじゅう ④ねぎ	①もちごめ ごはん ②パンこ こおぎこ ④じゃがいも ⑤さとう	①ごま ②だいずあぶら ②③あぶら	771 30.2	
7金	①ご飯 ②いわしの梅煮 ③ひじきの炒め煮 ④けんちん汁 ⑤牛乳	②いわし ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④とりにく とうふ	③ひじき ⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん	②ばいにく ④ごぼう だいこん ④ねぎ	①ごはん ②でんぶん ②③さとう	③ごま ③④あぶら	709 31.8 ③こんにやく	
10月	卒業式								
11火	①ご飯 ②野菜しゅうまい ③マーボー豆腐 ④切干し大根のチャプチェ ⑤牛乳	②とりにく ②③ぶたにく ③だいずミート とうふ みそ ④ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	②ほうれんそう ②③④にんじん ④チンゲンサイ	②とうもろこし ②③しょうが ②③④たまねぎ ③にんにく ④きりぼしだいこん ③ねぎ	①ごはん ②パンこ【大豆】 こおぎこ ③でんぶん ③④さとう	②ラード ②③④あぶら ④オイスターソース ごまあぶら	863 33.8	
12水	①ご飯 ②ししゃもの天ぷら ③高野豆腐のすきやき風煮 ④小松菜とキャベツの炒め物 ⑤牛乳 歯(ハ)ッピー給食の日	②ししゃも ③ぶたにく こおりどうふ あぶらあげ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④こまつな	③たまねぎ ④キャベツ ③ねぎ	①ごはん ②こおぎこ でんぶん ③じゃがいも さとう	②③④あぶら	838 31.8 ③こんにやく	
13木	①ご飯 ②豚肉と野菜の五目煮 ③キャベツの炒め物 ④炒り煮干し ⑤牛乳 鉄たっぶり給食の日	②だいず こおりどうふ ぶたにく	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん いんげん ③こまつな	②たまねぎ ③キャベツ とうもろこし	①ごはん ②さとう	②③あぶら	720 32.8 ②こんにやく	
14金	①コッペパン ②ポークロッケ ③ソース ④ゆでキャベツ ⑤ミネストローネスープ ⑥牛乳	②ぶたにく ⑤とりにく	⑥ぎゅうにゅう	⑤にんじん トマト(かん)	②④たまねぎ ④キャベツ ⑤セロリ にんにく	①パン【大豆】 ②パンこ【大豆】 さとう こおぎこ でんぶん みずあめ ②④じゃがいも	②ラード ②④あぶら	794 26.0	

