

# 3月予定献立表

令和7年度下田市立学校給食センター

日	曜日	献立名		赤 (おもに血や肉になる)	黄 (おもに熱や力になる)	緑 (おもに体の調子を整える)	小学校		中学校		お知らせ		
		主食	牛乳 副食 (おかず・デザート)				熱量 (kcal)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)			脂質 (g)	
									蛋白質 (g)	炭水化物 (g)		蛋白質 (g)	炭水化物 (g)
2	月	ごはん	ぶり電田揚げ	[牛乳] ぶり	[米] 大豆油 でん粉	しょうが	603	kcal	730	kcal	浜崎小なし 		
			ごぼうのスープ	鶏肉		ごぼう 玉ねぎ 人参 太ねぎ	23.6	268	28.1	281			
			キャベツのおひたし	かつお節		キャベツ 人参 もやし ほうれん草	20.2	1.5	23.7	2.0			
			ひなあられ	昆布 青のり	米 砂糖 でん粉	トマト ほうれん草 パプリカ							
3	火	食パン	ひよこ豆コロッケ	[牛乳] ひよこ豆	[食パン] 大豆油 砂糖 じゃが芋 パン粉 小麦粉 でん粉		533	kcal	648	kcal	ひなまつり献立 浜崎小のみ ひなあられが つきます		
			野菜スープ			人参 キャベツ かぶ コーン	21.3	314	26.0	351			
			ツナサラダ	ツナ	砂糖	ほうれん草 もやし きゅうり	18.2	3.1	20.6	4.1			
			チョコレートジャム		水あめ 砂糖 小麦粉								
4	水	ごはん	豚肉のねぎみそ炒め	[牛乳] 豚肉 みそ	[米] 油 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ 太ねぎ	587	kcal	725	kcal	稲穂小なし 下田小1・2組なし 下田中3年なし		
			けんちん汁	油揚げ さば節	こんにゃく	大根 ごぼう 人参	29.1	292	35.5	309			
			小松菜の磯和え	のり	砂糖	小松菜 もやし 人参 キャベツ	20.4	2.1	24.1	2.7			
5	木	中華麺	ごぼうチップス	[牛乳] 青のり	[中華麺] でん粉 大豆油	ごぼう	562	kcal	707	kcal	下田中3年なし		
			醤油ラーメンスープ	豚肉 なた 鶏肉 かつお節 昆布	油 豚脂 でん粉 砂糖	しょうが にんにく もやし 人参 筍 太ねぎ 玉ねぎ	23.0	288	28.4	306			
			三色ナムル		砂糖 ごま油	ほうれん草 人参 もやし しょうが	18.3	3.1	21.8	4.0			
6	金	ごはん	手作りルウのカレー	[牛乳] 豚肉	[米] 油 小麦粉 じゃが芋	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参	643	kcal	778	kcal			
			和風サラダ		砂糖	キャベツ もやし 人参	21.7	336	25.2	348			
			りんごヨーグルト	ヨーグルト 寒天	砂糖	りんご	21.4	2.5	25.2	3.2			
9	月	ごはん	ひもの屋さんのあじフライ	[牛乳] あじ	[米] パン粉 小麦粉 でん粉 大豆油		647	kcal	758	kcal			
			じゃが芋のみそ汁	さば節 みそ	じゃが芋	玉ねぎ 太ねぎ	26.1	302	29.1	325			
			切干大根のごま和え		砂糖 ごま 砂糖	ほうれん草 もやし 人参 切干大根	20.6	2.3	22.9	2.6			
10	火	食パン	照り焼きチキン	[牛乳] 鶏肉	[食パン] 砂糖	しょうが	584	kcal	697	kcal	世界の料理 (イタリア) 		
			ミネストローネ			にんにく 玉ねぎ 人参 白菜	25.6	266	29.9	276			
			ごぼうのマヨサラダ		砂糖 マヨネーズ	ごぼう キャベツ 人参 コーン	24.8	3.4	28.8	4.4			
			ブルーベリージャム		水あめ 砂糖	ブルーベリー							
11	水	ごはん	ビビンバ	[牛乳] 豚肉 みそ 豆板醤	[米] 油 砂糖	にんにく	593	kcal	732	kcal			
			しょうがスープ	鶏肉		キャベツ 大根 人参 えのき しょうが 太ねぎ	29.6	277	36.4	291			
			ビビンバ野菜		砂糖 ごま油	もやし ほうれん草 人参 しょうが にんにく	20.8	2.8	24.5	3.8			
12	木	ソフト麺	大豆の甘からめ	[牛乳] 大豆	[ソフト麺] でん粉 大豆油 砂糖		665	kcal	835	kcal			
			ミートソース	豚肉	小麦粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく	29.1	309	36.3	332			
			オレンジ			オレンジ	24.5	2.3	29.2	2.9			
13	金	ごはん	鯖の塩焼き	[牛乳] さば	[米]		616	kcal	741	kcal	下田中3年なし		
			ちゃんこ汁	鶏肉 油揚げ	でん粉 パン粉 砂糖	大根 人参 キャベツ 椎茸 太ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ	26.0	348	30.5	378			
			ほうれん草のおひたし	かつお節		もやし 人参 ほうれん草	25.6	1.9	29.5	2.4			
16	月	わかめ ごはん	鶏の唐揚げ	[牛乳][わかめ] 鶏肉	[米] でん粉 大豆油	しょうが	693	kcal	847	kcal	下田中 3D リクエスト献立 		
			豚汁	豚肉 さば節 みそ	こんにゃく	人参 ごぼう 大根 太ねぎ	29.7	274	35.3	287			
			ピリカラサラダ		砂糖 ごま油 油	キャベツ もやし 人参 きゅうり にんにく しょうが	26.1	2.4	30.5	3.0			
			ミニももゼリー		砂糖 粉あめ	もも							
17	火	食パン	豆腐のミートローフ	[牛乳] 豚肉 豆腐 豆乳	[食パン] でん粉 砂糖	玉ねぎ えのき	636	kcal	760	kcal	分校なし		
			ポトフ	豚肉	じゃが芋	玉ねぎ 人参	29.0	314	35.0	336			
			あら塩サラダ		砂糖 油	キャベツ きゅうり 人参 にんにく	23.2	2.7	27.8	3.7			
			はちみつ		はちみつ								
			コーヒーミルク		砂糖								
18	水	ごはん	まぜまぜ4品チャーハンの具	[牛乳] 豚肉 昆布 かつお節 魚醤	[米] ごま 砂糖	にんにく しょうが 白菜 玉ねぎ 大根 なら りんご 人参 太ねぎ	680	kcal	808	kcal	分校なし 小学校全校なし		
			ワンタンスープ	鶏肉	ワンタンの皮	人参 えのき キャベツ 椎茸	29.1	382	35.2	390			
			もやしと胡瓜のナムル		油	もやし きゅうり しょうが にんにく	24.5	2.5	27.7	3.2			
			お米のタルト	卵 牛乳	小麦粉 マーガリン 砂糖 米粉 水あめ でん粉								
<p>[牛乳]…飲用牛乳 [米] [麺] [パン]…主食を表しています。3学期は、毎週火曜日の主食は「食パン」となります。</p> <p>※物資の都合により献立の一部が変更する場合があります。</p> <p>※台風等により食材調達ができない場合や設備故障により調理が困難となった場合は、非常食のレトルトカレーを提供する場合があります。</p>							650	Kcal	830	Kcal			
<p>Instagramに毎日 給食写真を投稿しています!</p> <p>文部科学省基準値 (小学校3・4年生/中学校対象)</p>							24	350	270~415	450			
							21	2.0g未満	185~27.7	2.5g未満			