

令和7年度

3月

ごはんごはんごはん

置戸町学校給食センター

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー
2月	ごはん			ごはん 米 大麦	小 605 kcal 中 749 kcal
	鶏肉のオイスター馬ヨ炒め	鶏肉	キャベツ サやいんげん	ごはん 米油 でんぶん	
	切干大根のさつぱり和え	ハム	切干大根 小松菜		
3月	白菜と厚揚げのみそ汁	厚揚げ	白菜		小 614 kcal 中 757 kcal
	ちらし寿司	卵 油揚げ 刻みのり	人参 乾燥椎茸 グリンピース	ごはん 米 大麦 米油	
	ほうれん草とえのきのこま和え		ほうれん草 えのき もやし	ごま	
4月	花麩のすまし汁	わかめ		花麩	小 635 kcal 中 795 kcal
	カレーうどん	鶏肉 油揚げ	長葱 玉葱 椎茸	うどん 米油	
	のり塩フライドポテト	青のり		じゃがいも 米油	
5月	キャベツの中華サラダ		キャベツ 人参	ごま油	小 589 kcal 中 725 kcal
	ごはん			ごはん 米 大麦	
	豚肉とこんにゃくのしょうが煮	豚肉	こんにゃく 大根 さやいんげん 生姜		
6月	もやしの塩昆布和え	塩昆布	もやし 小松菜	ごま油	小 718 kcal 中 872 kcal
	しめじのみそ汁	豆腐	しめじ		
	ココアパン			ココアパン	
7月	たまコロ	たまコロ		ごま油	小 600 kcal 中 741 kcal
	ラーメンサラダ	チャーシュー	キャベツ きゅうり ミニトマト	ラーメン ごま油 ごまドレッシング	
	冬野菜のミネストローネ	ベーコン	かぶ セロリ ブロッコリー 白菜 トマト缶		
8月	ごはん			ごはん 米 大麦	小 727 kcal 中 890 kcal
	鶏と野菜のしょうが炒め	鶏肉	もやし 玉葱 パプリカ 生姜	でんぶん 米油	
	じゃがいもとチーズのおかかサラダ	ダイスチーズ 鰹節		じゃがいも	
9月	海藻のみそ汁	海藻ミックス 油揚げ			小 759 kcal 中 938 kcal 高 812 kcal
	ごはん			ごはん 米 大麦	
	とんかつ	豚肉 卵		ごはん 米油 小麦粉 パン粉	
10月	大根のこま昆布和え	塩昆布	大根 小松菜	ごま	小 745 kcal 中 927 kcal
	水菜のすまし汁		水菜 えのき		
	鶏肉のペペロンチーノ	鶏肉	しめじ ほうれん草 玉葱 にんにく 唐辛子	スパゲティ オリーブ油	
11月	ハムエッグ	卵 ハム		ごま油	小 750 kcal 中 832 kcal
	カリフラワーとじゃがいものサラダ	ツナ	カリフラワー	じゃがいも	
	金時甘納豆赤飯			ごはん 米 もち米 金時甘納豆 ごま	
12月	ぶりの若草焼き	ぶり	にんにく 小松菜		小 759 kcal 中 938 kcal 高 812 kcal
	桑の花のおひたし	鰹節	桑の花 白菜		
	さつまいも豚汁	豚肉	人参 大根 さつまいも つきこん 生姜	ごま油	
13月	ごはん			ごはん 米 大麦	小 618 kcal 中 760 kcal 高 832 kcal
	フライドチキン	鶏肉 牛乳 卵	にんにく	ごはん 小麦粉 ごま油	
	チョレギサラダ	刻みのり	キャベツ きゅうり ミニトマト	ごま チョレギサラダドレッシング	
14月	レタスのスープ		レタス えのき		小 618 kcal 中 760 kcal 高 832 kcal
	ごはん			ごはん 米 大麦	
	キムチ豆腐グラタン	豚肉 豆腐 シュレッドチーズ	キムチ 白菜	ごはん 米油	
15月	さつまきんぴら	鶏ひき肉 さつま揚げ	人参 ごぼう たけのこ つきこん	ごま油	小 634 kcal
	切干大根と小松菜のみそ汁		切干大根 小松菜		
	ごはん			ごはん 米 大麦	
16月	鶏肉のねぎ塩焼き	鶏肉	長葱	ごはん 米油	小 596 kcal 中 723 kcal 高 597 kcal
	キャベツのゆかり和え		キャベツ チンゲン菜	ごま油	
	きのこのすまし汁	油揚げ	しめじ えのき 椎茸		
17月	ごはん			ごはん 米 大麦	小 750 kcal 中 935 kcal 高 809 kcal
	ボテサラバーグ	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 牛乳 シュレッドチーズ	玉葱 にんにく りんご レモン	パン粉 米油 じゃがいも	
	和風春雨サラダ	わかめ	きゅうり	春雨	
18月	ほうれん草のコンソメスープ	ベーコン	ほうれん草 コーン		中 693 kcal 高 567 kcal
	お祝いロールケーキ(小6のみ)			お祝いロールケーキ	
	ごはん			ごはん 米 大麦	
19月	回鍋肉	豚肉	人参 キャベツ にんにく	ごま油	中 693 kcal 高 567 kcal
	もやしの青のり和え	青のり	チンゲン菜 もやし		
	厚揚げの中華スープ	厚揚げ	白菜 えのき	ごま油	
20月	カレーピラフ	鶏肉	コーン 玉葱 人参 グリンピース	ごはん 米 大麦 オリーブ油	小 760 kcal 中 930 kcal 高 804 kcal
	パシルマカロニサラダ	ハム	きゅうり パシル	マカロニ	
	キャベツのふわふわスープ	卵 粉チーズ	キャベツ ほうれん草	パン粉	
21月	お祝いロールケーキ(小在校生)			お祝いロールケーキ	