

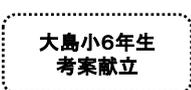


3月 献立材料表



中学校

令和7年度 おおい町立学校給食センター

日付	献立名	おもに体の組織をつくる		おもにエネルギーになる		おもに体の調子を整える		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂肪 食塩相当量
		たんぱく質	ミネラル (無機質)	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミン	
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	
2 (月)	ビーフカレーライス 牛乳 小松菜サラダ チーズ	牛肉 ツナ	牛乳 チーズ	米 じゃがいも 砂糖 梅ジャム	油 カレールウ マーガリン (乳なし)	にんじん 小松菜	玉ねぎ にんにく キャベツ	784 kcal 120.3 g 27.1 g 26.6 g 2.3 g
3 (火)	ちらし寿司 牛乳 ささみの梅マヨ和え 豚汁 ひなあられ 	うすあげ ちくわ 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	米 砂糖 さつまいも こんにやく ひなあられ	ノンエッグ マヨネーズ	にんじん 青ねぎ	しいたけ キャベツ きゅうり 梅肉 大根 ごぼう	706 kcal 116.7 g 27.1 g 14.4 g 2.7 g
4 (水)	黒糖ロールパン 牛乳 ミートスパゲティ 野菜のスープ煮 ヨーグルト	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	黒糖ロール パン スパゲティ	オリーブ油	にんじん ほうれん草 ミディトマト	玉ねぎ にんにく しめじ キャベツ	724 kcal 100.9 g 31.4 g 25.2 g 3.0 g
5 (木)	ふくいチキンのソースカツ丼 牛乳 (ごはん ソースチキンカツ キャベツのごまあえ) 玉ねぎのみそ汁 卒業お祝いスイーツポテト	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	米 砂糖 パン粉 でん粉 スイート ポテト	油 ごま	にんじん 小松菜	キャベツ もやし 玉ねぎ しいたけ	863 kcal 132.9 g 30.1 g 25.0 g 2.6 g
6 (金)	 卒 業 式							
9 (月)	松井農園さんのごはん 牛乳 肉豆腐 ハムとキャベツの酢の物 手作りふりかけ 	牛肉 大豆 焼き豆腐 チキンハム かつお節	牛乳 しらす干し 塩昆布 青のり	米 しらたき 砂糖	ごま	にんじん	玉ねぎ 白ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	720 kcal 107.4 g 29.8 g 19.9 g 2.1 g
10 (火)	鯛めし 牛乳 アスパラ肉巻きフライ ブロッコリーサラダ 若狭わかめのみそ汁 いちごクリーム大福 	真鯛 豚肉 チキンハム うすあげ みそ	牛乳 若狭わかめ	米 でん粉 じゃがいも パン粉 いちご クリーム大福	油 ノンエッグ マヨネーズ	ブロッコリー にんじん アスパラ	土生姜 キャベツ コーン 玉ねぎ 白ねぎ	870 kcal 127.6 g 32.5 g 29.6 g 3.0 g
11 (水)	麦ごはん 牛乳 豚肉のブルゴギ風 カレーちくわ 春雨スープ	豚肉 ちくわ 卵	牛乳	米 大麦 砂糖 でん粉 春雨	ごま油 ごま	にんじん にら チンゲンサイ	玉ねぎ もやし にんにく 土生姜 えのきたけ	701 kcal 109.0 g 28.5 g 14.0 g 2.5 g
12 (木)	ピラフ 牛乳 大根サラダ きのこのコーンクリームスープ さつまいもチップス	鶏肉 かまぼこ ベーコン	牛乳	米 米粉 さつまいも チップス	油 ノンエッグ マヨネーズ	にんじん ピーマン	コーン 大根 きゅうり 玉ねぎ 白菜 しめじ	707 kcal 109.9 g 22.6 g 15.9 g 3.0 g
13 (金)	玄米ごはん 牛乳 肉じゃが ほうれん草のおかか和え 名田庄ふるさと漬け	豚肉 かまぼこ かつお節	牛乳	米 玄米 じゃがいも こんにやく 砂糖	油	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ なす きゅうり	707 kcal 118.2 g 26.6 g 12.3 g 2.2 g
16 (月)	川上米のごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き れんこん梅サラダ けんちん汁	鶏肉 みそ ツナ 豆腐	牛乳	米 砂糖 里いも こんにやく	ごま ノンエッグ マヨネーズ	にんじん 青ねぎ	れんこん キャベツ 梅肉 大根 ごぼう しいたけ	703 kcal 105.3 g 33.2 g 17.3 g 2.6 g
17 (火)	わかめごはん 牛乳 ふくいポークメンチカツ ビーフンのカレー炒め にらと卵のスープ	豚肉 卵	牛乳 炊き込み わかめ	米 パン粉 ビーフン でん粉	油	にんじん ピーマン にら	玉ねぎ キャベツ えのきたけ 土生姜 にんにく	704 kcal 113.7 g 28.1 g 17.1 g 3.1 g
18 (水)	麦ごはん 牛乳 白菜と豆腐のみそ煮 のり酢あえ 青のりじゃこ 	豚肉 うずら卵 豆腐 みそ ツナ	牛乳 のり 煮干し 青のり	米 大麦 砂糖	ごま	にんじん 小松菜	白菜 白ねぎ 土生姜 切り干し大根	713 kcal 102.2 g 34.7 g 19.4 g 2.0 g
19 (木)	玄米ごはん 牛乳 かれいの唐揚げ 野菜のごまドレッシングあえ じゃがいものみそ汁 	赤かれい 豆腐 みそ	牛乳	米 玄米 米粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	ほうれん草 にんじん 青ねぎ	キャベツ コーン 玉ねぎ	731 kcal 108.8 g 38.8 g 18.5 g 2.0 g
23 (月)	ごはん 牛乳 いわし梅煮 キャベツの炒め物 豆腐のみそ汁	ベーコン 豆腐 みそ	牛乳 いわし	米	油	ピーマン にんじん 青ねぎ	キャベツ コーン 玉ねぎ しいたけ 梅肉	694 kcal 103.3 g 26.3 g 15.6 g 2.6 g
24 (火)	そぼろごはん 牛乳 春キャベツのマカロニサラダ 大根スープ みかんゼリー	鶏肉 チキンハム	牛乳	米 砂糖 マカロニ みかん ゼリー	油 ノンエッグ マヨネーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり コーン 大根 白菜	723 kcal 113.9 g 25.6 g 17.4 g 2.6 g