令和7年度

3月　給食献立表（中学校）

紀の川市立　粉河学校給食センター

2（月）　656kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
肉じゃが
△ 豚肉 30
○ じゃがいも 72　□ しらたき 36
□ 人参 12　□ 玉ねぎ 60
○ 上白糖 3　□ いんげん 4.8
みりん 1.56　酒 2.64
○ 油 0.36　水 36
こいくちしょうゆ　だし
きのこの佃煮
□ えのきたけ 36　みりん 8.28
こいくちしょうゆ　穀物酢
ゆず風味サラダ
□ キャベツ 33
□ 小松菜 16.5
△ ツナ 7.7
□ ゆず果汁 0.71　○ 上白糖 0.65
こいくちしょうゆ

3（火）　664kcal

△ **牛乳**
牛肉とごぼうのおまぜ
○ 米 85g　○ 上白糖 7.44
昆布茶 0.19
△ 牛肉 16.2
△ 豚肉 16.2　□ ごぼう 24
□ いんげん 6　□ 人参 12
○ ごま(いり) 2.4
□ しょうが 1.2
酒 1.2　○ 上白糖 4.56
○ 油 0.36　こいくちしょうゆ
穀物酢　食塩
じゃがもち入りみそ汁
○ じゃがもち 30　□ 大根 24
△ 油揚げ 4.8　□ 人参 7.2
□ こんにゃく 12　□ 葉ねぎ 3.6
米みそ　だし
いちご
□ いちご 2個

フルーツ給食

4（水）　739kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
マーボー豆腐
△ 木綿豆腐 81.6　△ 豚ひき肉 12
△ 鶏ひき肉 12　□ 玉ねぎ 61.2
□ にら 5.04
□ しょうが 0.54
□ にんにく 0.35　○ 上白糖 1.02
酒 1.02　○ ごま油 0.35
○ 片栗粉 2.04　水 51
○ 油 0.36
米みそ　赤みそ
こいくちしょうゆ　鶏ガラスープ
トウバンジャン
切干大根のハリハリ和え
□ 切干大根 6
□ きゅうり 30　○ ごま(いり) 0.96
○ 上白糖 2.64
食塩　こいくちしょうゆ
穀物酢
蒸ししゅうまい
△ 焼売 2個

5（木）　908kcal

ジョア（プレーン）
△ ジョア（プレーン） 1本
カレーライス
○ 米 115g
○ 麦 6
△ 豚肉 24　□ 玉ねぎ 96
○ じゃがいも 48　□ 人参 18
□ にんにく 0.48　○ 油 0.36
水 138
カレールウ
ウスターソース　カレー粉
とんかつ
△ とんかつ 1個　○ 揚げ油 4
パリポリサラダ
□ 大根 14.3　□ きゅうり 18.7
□ 人参 7.7　□ 福神漬 8.8
こいくちしょうゆ　穀物酢
お祝いクレープ
○ お祝いクレープ 1個

6（金）

卒業式

9（月）　692kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
鯖の生姜焼き
△ 鯖 1切
□ 生姜 0.84
みりん 1.56　○ 上白糖 3.12
酒 1.56
こいくちしょうゆ
コールスローサラダ
□ キャベツ 27.5
□ 人参 5.5　□ きゅうり 19.8
△ ハム 5.5　○ 上白糖 0.44
穀物酢　食塩
○ ﾏﾖﾈｰｽﾞ
けんちん汁
□ 大根 24　□ 人参 8.4
□ ごぼう 12　□ 葉ねぎ 4.8
□ こんにゃく 18　みりん 1.62
酒 0.54　○ ごま油 0.36
こいくちしょうゆ　うすくちしょうゆ
だし

10（火）　650kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
ポークビーンズ
△ 豚肉 30　○ じゃがいも 36
□ 玉ねぎ 48　□ 人参 12
□ いんげん 6　△ 大豆 24
□ トマトピューレ 30　○ 上白糖 1.2
水 36　○ 油 0.36
コンソメ　こしょう(白、粉)
ウスターソース
野菜サラダ
□ キャベツ 33
□ きゅうり 11
□ コーン 7.7
和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ
しっとりひじきふりかけ
△ ほしひじき 1.56
○ ごま0.72
△ かつおぶし 1.2
○ 上白糖 3.24　みりん 5.4
こいくちしょうゆ

11（水）　656kcal

△ **牛乳**
○ **コッペパン**
サーモンフライ
△ サーモンフライ 1切　○ 揚げ油 4.8
イタリアンサラダ
□ キャベツ 22
□ りょくとうもやし 16.5
□ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 7.7
□ 人参 3.85
イタリアンドレッシング
豆乳スープ
△ 豚肉 12　□ 玉ねぎ 30
□ 人参 8.4　○ じゃがいも 30
□ ぶなしめじ 6　△ 調製豆乳 24
水 90　○ 油 0.3
米粉ホワイトルウ　コンソメ
こしょう(白、粉)
ミルメークココア
ミルメークココア 1個

12（木）　750kcal

△ **牛乳**
三色そぼろ丼
○ 米 104g　△ 鶏ひき肉 66
□ いんげん 24
□ しょうが 0.84
○ 上白糖 3.24　酒 2.64
○ 油 0.36　△ いり玉子 42
こいくちしょうゆ
小松菜のみそ汁
□ 小松菜 12
△ 木綿豆腐 24　□ 人参 7.2
□ 玉ねぎ 24
米みそ　だし

13（金）　668kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん（減量）**
五目うどん
○ うどん 120
△ 鶏もも18
□ 人参 7.2　□ 玉ねぎ 24
□ 白菜 24　□ 葉ねぎ 6
△ 油揚げ 4.8　みりん 4.8
酒 1.32
うすくちしょうゆ　こいくちしょうゆ
だし
ひじきサラダ
△ ほしひじき 1.05
□ りょくとうもやし 23.5
□ 小松菜 6.6
△ ツナ 6.6
□ コーン 7.7
○ ごま(いり) 0.33　○ すりごま 0.22
○ 上白糖 0.8　○ ごま油 0.66
こいくちしょうゆ　穀物酢
味かつお
味かつおふりかけ 1袋

16（月）　679kcal

△ **牛乳**
○ **わかめごはん**
高野豆腐の玉子とじ
△ 高野豆腐 7.2
△ 鶏もも 18
□ 人参 7.2　□ 玉ねぎ 36
○ じゃがいも 43.2　△ 鶏卵 24
□ いんげん 4.8　○ 上白糖 2.4
水 72　○ 油 0.36
うすくちしょうゆ　こいくちしょうゆ
だし
野菜のごま和え（菜の花）
□ キャベツ 35.2
□ 菜の花 8.8
□ 人参 6.6　○ ごま(いり) 0.55
○ すりごま 0.55　○ 上白糖 0.55
こいくちしょうゆ
デコポン
□ デコポン 1切

フルーツ給食

17（火）　764kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
コロッケ
○ 豚肉コロッケ 1個　○ 揚げ油 7.2
きんぴらごぼう
△ 豚肉 12　□ 人参 8.64
□ ごぼう 27.6　□ こんにゃく 16.2
□ いんげん 5.5　△ 焼き竹輪 5.5
○ 油 0.24　○ 上白糖 2.4
みりん 0.29　酒 0.86
○ ごま油 0.32
こいくちしょうゆ
ワンタンスープ
△ 肉入りワンタン 21.(　□ 人参 6
□ 小松菜 9.6
□ りょくとうもやし 24
○ 油 0.08
鶏ガラスープ　中華スープ
食塩　こしょう(白、粉)

18（水）　651kcal

△ **牛乳**
チキンライス
○ 米 91g　○ 油 0.14
△ 鶏もも 30　□ 玉ねぎ 36
□ いんげん 9.6　○ 油 0.36
コンソメ　食塩
こしょう(黒、粉)　ウスターソース
ケチャップ
コンソメ
カラフルサラダ
□ パプリカ 5.5
□ きゅうり 11
□ キャベツ 22
□ コーン 5.5
△ ツナ 6.6
□ レモン1.21
○ 上白糖 1.21
うすくちしょうゆ
ABCマカロニスープ
○ アルファベットマカロニ 6.6
△ 豚肉 12　□ 人参 7.2
□ 大根 30　□ 白菜 36
水 120　○ 油 0.3
ブイヨン　食塩
こしょう(白、粉)

19（木）　763kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
手作り豆腐ハンバーグ
△ 豚ひき肉36　△ 鶏ひき肉 17
△ 木綿豆腐 42　□ 玉ねぎ 14.4
○ パン粉 5.4　赤ワイン 0.96
○ 上白糖 1.14　水 1.08
食塩　こしょう(黒、粉)
ケチャップ
濃厚ソース
スパゲティサラダ
○ スパゲティ 10　□ 人参 6.6
□ キャベツ 22
△ ハム 6.6
○ ﾏﾖﾈｰｽﾞ　穀物酢
食塩　こしょう(白、粉)
大根のみそ汁
□ 大根 36　△ カットわかめ 0.48
△ 油揚げ 4.8　□ 人参 7.2
米みそ　だし

20（金）

春分の日

23（月）　655kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
赤魚の唐揚げ
△ 赤魚 1切　○ 片栗粉 10.8
○ 揚げ油 6
食塩　こしょう(白、粉)
ごま酢あえ
□ 白菜 35.2　△ カットわかめ 0.66
□ きゅうり 17.6　○ ごま(いり) 0.88
○ 上白糖 0.77
こいくちしょうゆ　穀物酢
葉玉ねぎのみそ汁
□ 葉玉葱 24
□ キャベツ 26.4
△ 油揚げ 6　□ 人参 6
□ えのきたけ 6
米みそ　だし

＜３つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

食品グループ	○‥おもにエネルギーのもとになる食品		△‥おもに体をつくるもとになる食品		□‥おもに体の調子を整えるもとになる食品	
栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質（カルシウム）	ビタミン	無機質

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

2日（月）　紀の川市オーガニックビレッジ準備会から「地元農家さんが有機農業で生産されたお米」を頂きます。

紀の川市産の野菜は・・・大根、白菜、ほうれん草、人参、キャベツ、菜の花
小松菜、ねぎ、葉たまねぎ、切干大根　など
米・・・キヌヒカリ（紀の川市産）
フルーツ給食
（市内産のフルーツ）・・・いちご（3日）、デコポン（16日）