



令和7年3月 学校給食予定献立表 (中学校)



小美玉学校給食センター

日曜	献立名	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		その他調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		1群 肉・魚・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂				
3月	ごはん					米			803	32.1	
	牛乳・コーヒー牛乳の素		牛乳			※コーヒー牛乳の素		酒・みりん・しょうゆ			
	★麺のごまだれがけ	さわら	～ひなまつりメニュー～				でんぶん・砂糖	油・ごま			しょうゆ
	小松菜のおかか和え	かつお節	小松菜・にんじん	もやし				かつおだし・しょうゆ・みりん・塩			
けんちん汁	鶏肉・豆腐・かまぼこ		にんじん	ごぼう・大根・長ねぎ		こんにやく・里いも	ごま油				
4火	麦ごはん					米・麦			859	33.5	
	牛乳		牛乳					※中華味・豆板醤・しょうゆ・酒			
	野菜たっぷりマーボー豆腐	豚肉・大豆・みそ・豆腐		にんじん・にら	にんにく・しょうが・たけのこ・キャベツ・長ねぎ・干しいたけ	砂糖・でんぶん	ごま油	しょうゆ・みりん・鶏ガラエキス・塩			
	ぎょうざ	豚肉・鶏肉・大豆・大豆たんぱく		にら	キャベツ・しょうが	小麦粉・水あめ	豚脂・油・ごま油	※パンパンジードレッシング			
切干し大根の中華サラダ	チキン油揚げ		にんじん	切干し大根・きゅうり							
5水	麦ごはん					米・麦			798	30.3	
	牛乳		牛乳					塩・ソース			
	★あじフライ	あじ				パン粉・小麦粉	油	※ごまクリーミードレッシング			
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり	砂糖		しょうゆ・酢・からし			
キャベツのみそ汁	みそ・豆腐・油揚げ		にんじん	たまねぎ・キャベツ		じゃがいも	かつおだし				
6木	五目うどん	豚肉・油揚げ		にんじん・チンゲンサイ	ごぼう・たまねぎ・干しいたけ・長ねぎ	ソフトめん	油	かつおだし・しょうゆ・酒・みりん・塩	838	28.7	
	牛乳		牛乳					しょうゆ・酢			
	もやしのサラダ			にんじん	もやし・コーン・きゅうり	砂糖	ごま油				
	★ドーナッツ	卵・大豆	牛乳・脱脂粉乳			小麦粉・砂糖・ぶどう糖・でんぶん	油	塩			
7金	麦ごはん					米・麦			825	31.4	
	牛乳		牛乳					酢・しょうゆ・さばエキス・昆布だし・塩			
	厚焼きたまご	卵				砂糖	油	※和風だし・酒・みりん・しょうゆ			
	大根と豚肉の煮物	豚肉		にんじん・さいやいんげん	大根	こんにやく・砂糖	油	※卵なしマヨネーズ・ごま			
れんこんとツナのサラダ	まぐろ水煮		にんじん	れんこん・きゅうり			しょうゆ				
10月	赤飯	小豆		～卒業祝いメニュー～			もち米・米		849	33.1	
	牛乳		牛乳					酢・しょうゆ・塩・こしょう			
	★鶏肉の竜田揚げ	鶏肉			しょうが	でんぶん	油	しょうゆ			
	花野菜サラダ			ブロッコリー・にんじん	カリフラワー		※コーンクリーミードレッシング	かつおだし・酒・塩・しょうゆ・こしょう			
	沢煮椀	豚肉・豆腐		にんじん	ごぼう・干しいたけ・たけのこ・えのきたけ・長ねぎ						
お祝いデザート (卒業生のみ)	卵・大豆	牛乳・生クリーム		いちご果汁	小麦粉・砂糖・水あめ・ぶどう糖・でんぶん	粉末油脂					
11火	卒業式										
12水	にらのスタミナ丼	豚肉・みそ		にんじん・にら	にんにく・たまねぎ・切干し大根・たけのこ・しめじ・えのきたけ	米・麦・砂糖・でんぶん	油	豆板醤・酒・みりん・しょうゆ	839	30.0	
	牛乳		牛乳			～認定農業者 沼田さんのにら～					
	★春巻き	ゼラチン		にんじん	たけのこ・キャベツ・たまねぎ	でんぶん・砂糖・春雨・小麦粉・水あめ	油・ごま油・豚脂	しょうゆ・オイスターソース・チキンエキス・塩・こしょう・ココア			
	寒天とツナのサラダ	まぐろ水煮	寒天	にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン・レモン果汁		油	酢・しょうゆ・塩・こしょう			
13木	麦ごはん					米・麦			824	39.6	
	牛乳		牛乳					塩・塩こうじ			
	ほっけの塩こうじ焼き	ほっけ						※和風ごまドレッシング			
	わかめサラダ	ハム	わかめ	にんじん	もやし・きゅうり			※和風だし・酒・みりん・しょうゆ			
肉豆腐	豚肉・豆腐		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・たまねぎ・干しいたけ・白菜	しらたき・砂糖						
14金	ナン			～世界の料理「インド」～			ナン		782	33.0	
	牛乳		牛乳					※カレーパウダー・※洋風だし・トマトピューレ・ソース・カレー粉			
	キーマカレー	豚肉・大豆・ひよこ豆		にんじん	にんにく・しょうが・たまねぎ・たけのこ・ブルーベリー		油	酢・塩・こしょう			
	アチャール	まぐろ水煮		にんじん	きゅうり・キャベツ・レモン果汁	砂糖	油				
ヨーグルト		ヨーグルト									

※印が付いている食材の詳細は、右面をご覧ください。★印の付いている料理は、揚げ調理をしているものです。

日曜	献立名	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		その他調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂				
17月	ごはん					米			817	34.3	
	牛乳		牛乳	～日本味めぐり「大分県」～							
	★とり天	鶏肉				砂糖・小麦粉	油	※顆粒かつおだし・酒・塩・みりん・しょうゆ			
	てんしょとちりめんじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	にんじん	切干し大根・きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ・酢			
だんご汁	豚肉・みそ		にんじん	ごぼう・干しいたけ・大根・白菜・長ねぎ	里いも・小麦粉		かつおだし				
18火	中華丼	豚肉・うずら卵・なるど・いか		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・たまねぎ・白菜・干しいたけ	でんぷん・米・麦	油	※中華だし・酒・塩・しょうゆ	832	34.4	
	牛乳		牛乳								
	肉まん	大豆粉・豚肉・大豆たんぱく			たまねぎ・長ねぎ・しょうが・干しいたけ	小麦粉・砂糖・でんぷん	豚脂・ごま油	塩・しょうゆ・酒			
パンサンスー	ハム		にんじん	きゅうり・もやし	春雨・砂糖	ごま油	しょうゆ・酢・からし				
19水	麦ごはん					米・麦			833	28.9	
	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト	～小美玉市の日メニュー～							
	★ぶりのあげ煮	ぶり				でんぷん・砂糖	油	酒・しょうゆ・パセリ粉			
	チンゲンサイのサラダ			チンゲンサイ・にんじん	きゅうり・キャベツ・コーン		※香りごまドレッシング				
にらのスタミナみそ汁	豚肉・みそ		にんじん・にら	もやし		油	かつおだし・一味唐辛子				
20木	<div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">しゅん ぶん</div> <div style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: #e91e63;">春分の日</div> <div style="text-align: center;">ひ</div> <div style="margin: 0 10px;"></div> </div>										
21金	麦ごはん					米・麦			811	30.0	
	牛乳		牛乳								
	和風たまねぎハンバーグ	※ハンバーグ			にんにく・たまねぎ		油	酒・みりん・しょうゆ・酢			
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー・にんじん	きゅうり		※和風クリーミードレッシング				
豚汁	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	ごぼう・大根・長ねぎ	こんにゃく	油	かつおだし				
24月	ごはん					米			781	32.6	
	牛乳		牛乳	～美味（おい）しおメニュー～							
	目鯛の香味ソースがけ	目鯛			しょうが・セロリ・長ねぎ	砂糖	油・ごま油	酒・しょうゆ・酢			
	キャベツのおかかマヨネーズ和え	かつお節		にんじん	キャベツ・きゅうり		※卵なしマヨネーズ	しょうゆ			
豆乳ふるさと汁	豚肉・油揚げ・みそ・豆乳		にんじん	ごぼう・大根・白菜・長ねぎ	里いも		かつおだし				
※都合により献立が変更になる場合があります。									(平均)	822	32.3

- ・ コーヒー牛乳の素 (ぶどう糖・砂糖・インスタントコーヒー・塩)
- ・ バンバンジードレッシング (ごま油・油・ぶどう糖・しょうゆ・ごま・酢・しょうが・みそ・塩・にんにく・コチュジャン・ラー油)
- ・ 中華味 (塩・チキンエキス・ポークエキス・砂糖・鶏油・豚脂・牛脂・野菜エキス・大豆たんぱく・ゼラチン)
- ・ ごまクリーミードレッシング (油・しょうゆ・砂糖・ごま・酢・卵黄・塩)
- ・ 卵なしマヨネーズ (油・酢・塩・砂糖・大豆たんぱく・でんぷん)
- ・ 和風だし (かつお節粉末・かつお節エキス粉末・昆布粉末・昆布エキス粉末・しいたけエキス粉末・砂糖・ぶどう糖・かつおパウダー・油)
- ・ コーンクリーミードレッシング (油・酢・砂糖・塩・コーンパウダー・たまねぎ・プルーンピューレ・にんじんエキス・レモン果汁)
- ・ 和風ごまドレッシング (油・ぶどう糖・しょうゆ・酢・ごま・塩)
- ・ カレールウ (小麦粉・豚脂・砂糖・カレーパウダー・塩・でんぷん・麦芽糖・オニオンパウダー・しょうゆ・トマトエキスパウダー・昆布エキス・ぶどう糖・大豆・ガーリックパウダー・たまねぎ・トマトペースト・チキンエキス・粉末ワイン・チャツネ・りんごペースト)
- ・ 洋風だし (ぶどう糖・塩・大豆たんぱく・豚脂・でんぷん・ミルポワパウダー・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・にんじんエキスパウダー・チキンパウダー・トマトエキスパウダー・鶏脂・ポークエキスパウダー)
- ・ 顆粒かつおだし (かつお節粉末・かつお節エキス粉末・かつおエキス粉末・昆布粉末・麦芽糖)
- ・ 中華だし (塩・砂糖・大豆たんぱく・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・魚醤パウダー・ごま油・ジンジャーパウダー・豚脂・こしょう・トマトエキスパウダー・チキンパウダー)
- ・ 香りごまドレッシング (ごま油・砂糖・水あめ・酢・ごま・練りごま・塩)
- ・ ハンバーグ (鶏肉・たまねぎ・豚脂・パン粉・しょうゆ・塩・砂糖)
- ・ 和風クリーミードレッシング (油・砂糖・酢・しょうゆ・卵黄・塩・かつお節エキス)