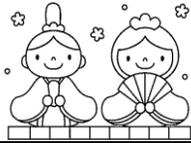


令和7年度



3月分 給食献立予定表

高梁市立
高梁学校給食センター

日付	こんだてめい	こんだて 献立のねらい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) 小学校 中学校	
			からだ 体をつくる(赤)	からだ ちようし 体の調子を整える(緑)	エネルギーになる(黄)		
2 (月)	キムチラーメン 牛乳 れんこん揚げぎょうざ 海藻サラダ	軽食の 上手な取り方	牛乳 ぶた肉 みそ	かいそう たまねぎ チンゲン菜 にんじん もやし ねぎ にんにく れんこん キムチ キャベツ だいこん	中華めん ごま油 パン粉 小麦粉 しいたけ さとう にら 油	712 834	
3 (火)	手巻き寿司(ウイナー、穴子外焼き、ツナコーンサラダ、 のり) 牛乳 お花のすまし汁 桜もち(小中) いちごカップケーキ(幼)	行事食 「桃の節句」	牛乳 ウイナー あなご ツナ ちくわ わかめ	かまぼこ 小豆 のり わかめ	とうもろこし えのきたけ キャベツ れんこん ねぎ にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ かんぴょう	米 さとう ノンエッグマヨネーズ さくらもち(小中) いちごカップケーキ(幼)	685 834
4 (水)	中華おこわ 牛乳 春巻き 中華サラダ 杏仁豆腐	世界の食事 「中国」	牛乳 ぶた肉	にんじん キャベツ ザーサイ たまねぎ しいたけ きくらげ 枝豆 ブロッコリー	米 ごま油 もち米 さとう 油 でん粉 はるさめ あんにとろろ	664 810	
5 (木)	ごはん 牛乳 あじの香りあえ 磯香和え 沢煮椀	食事のマナー 「三角食べ」	牛乳 あじ ぶた肉	青のり のり	キャベツ ごぼう にんじん ねぎ ほうれん草 レモン だいこん	米 油 でん粉 さとう こんにやく	653 784
6 (金)	赤飯 牛乳 ぶりのみそ幽庵焼き 紅白なます お祝いすまし汁 お祝いケーキ	行事食 「卒業お祝い」	牛乳 ぶり みそ かまぼこ	小豆 わかめ	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ ゆず えのきたけ	米 もち米 ケーキ さとう	692 803
9 (月)	ごはん 牛乳 とんかつ よろ昆布和え あげとさつま芋のみそ汁	中学校3年生 受験応援献立	牛乳 ぶた肉 油あげ みそ	こんぶ	キャベツ ねぎ こまつな にんじん たまねぎ	米 さつまいも 小麦粉 油 パン粉 ごま油 米粉	650 814
10 (火)	コッペパン 牛乳 さけのチーズクリーム煮 野菜のレモン和え ストロベリータルト	発酵食品 「チーズ」	牛乳 さけ チーズ		にんじん マッシュルーム かぼちゃ キャベツ たまねぎ ブロッコリー 枝豆 とうもろこし いちご	パン さとう じゃがいも タルト ルウ 油 レモン	667 825
11 (水)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の金山寺みそ焼き 菜の花のごま和え 豆腐のすまし汁	緑の食品 「菜の花」	牛乳 とり肉 みそ とうふ	わかめ	菜の花 たまねぎ キャベツ ねぎ にんじん えのきたけ	米 麦 ごま さとう	601 724
12 (木)	ビーフカレーライス 牛乳 青じそサラダ ガトーショコラ	楽しい食事	牛乳 牛肉		たまねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ グリーンピース にんにく	米 ドレッシング じゃがいも ルウ ガトーショコラ	706 851
13 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉のパン粉焼き コールスローサラダ 肉団子と白菜のスープ	食物アレルギー について	牛乳 とり肉 ぶた肉		にんにく にんじん パセリ とうもろこし キャベツ はくさい ブロッコリー こまつな	米 ドレッシング パン粉 ノンエッグマヨネーズ たまねぎ	684 824
16 (月)	いかときのこの和風ソースソフト麺 牛乳 フレンチサラダ チーズタルト	学校給食の麺	牛乳 ベーコン いか チーズ		にんにく きくらげ にんじん エリンギ たまねぎ ブロッコリー えのきたけ キャベツ	ソフトめん さとう タルト オリーブオイル とうもろこし	792 910
17 (火)	麦ごはん 牛乳 たちうおフライ 竹輪と野菜のしょうゆマヨネーズ和え 飛鳥汁	奈良県の郷土料理 「飛鳥汁」	牛乳 たちうお ちくわ とうふ	とり肉 みそ	キャベツ ごぼう にんじん みずな ブロッコリー はくさい	米 麦 油 米粉 パン粉 こんにやく さとう ノンエッグマヨネーズ	687 825
18 (水)	ビビンバ 牛乳 ワンタンスープ いちごゼリー	食事と感謝	牛乳 牛肉 たまご みそ		にんにく もやし だいこん はくさい ほうれん草 ねぎ にんじん いちご	米 ごま油 ワンタン さとう ゼリー	706 851
19 (木)	ごはん 牛乳 さけの塩焼き 五目煮豆 玉ねぎのみそ汁	赤の食品 「大豆」	牛乳 さけ 大豆 ちくわ	油あげ みそ ひじき	にんじん しめじ 枝豆 たまねぎ ごぼう ねぎ だいこん	米 こんにやく さとう	611 748
23 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉の生姜焼き 切り干しのこうご和え さつま芋のみそ汁	食物繊維の働き	牛乳 とり肉 みそ		しょうが たくあん 切り干し大根 にんじん キャベツ たまねぎ こまつな えのきたけ	米 さつまいも さとう ねぎ	640 769
24 (火)	コッペパン はちみつ&マーガリン 牛乳 鶏肉のコーンフレイクフライ 大根とハムのサラダ 鶏肉ともち麦のスープ	一年の 振り返り	牛乳 とり肉 魚肉ハム		だいこん はくさい ブロッコリー パセリ にんじん たまねぎ	パン もち麦 はちみつ さとう マーガリン オリーブオイル コーンフレイク 油	676 833

※太字は高梁で作られたものです。

☆天候等により献立を変更する場合があります。