

※よくかんで食べましょう



令和7年度3月分 学校給食献立表



下関市立中部学校給食共同調理場

日	献立名	牛乳	からだをつくる		からだの調子を整える		熱や力のもとになる		栄養価		家庭でとってほしい食品
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	中学校	小学校	
			肉・魚・卵・豆製品	牛乳・小魚 海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	
2月	パン トマトシチュー フルーツ白玉	○	ミートボール、赤いんげん豆、 いんげん豆、ひよこ豆、 白いんげん豆		トマト、にんじん、 トマトジュース	キャベツ、たまねぎ、にんにく	パン じゃがいも	サラダ油	736 kcal 27.1 g	608 kcal 23.0 g	小魚
3火	五目ずし 鶏のから揚げ じゃがいもと小松菜のおかかあえ もものタルト	○	行事食 ひなまつり かつおぶし		にんじん にんじん、こまつな	ごぼう、グリーンピース、 しいたけ	アルファ化米、もち米、砂糖 でんぷん じゃがいも、砂糖 ももタルト	サラダ油 揚げ油 ごま油	725 kcal 28.2 g	655 kcal 24.6 g	豆・ 豆製品
4水	ごはん 牛肉とじゃがいもの煮物 大根サラダ	○	牛肉、 まぐろ油漬け		にんじん	たまねぎ、グリーンピース、 だいこん、きゅうり	ごはん じゃがいも、しらたき、砂糖	サラダ油 マヨネーズ（卵なし）	711 kcal 26.3 g	593 kcal 22.8 g	乳・ 乳製品
5木	ごはん すまし汁 さばの和風カレー煮 塩昆布あえ	○	豆腐、 さばの和風カレー煮		にんじん、ねぎ 塩昆布	たまねぎ、えのきたけ キャベツ、きゅうり	ごはん	ごま	712 kcal 26.0 g	616 kcal 23.6 g	いも類
6金	ごはん マーボー豆腐 野菜とツナの中中華あえ	○	豆腐、豚肉、 赤みそ、白みそ、 まぐろ油漬け		にんじん、ねぎ こまつな、にんじん	たまねぎ、しょうが、しいたけ キャベツ	ごはん でんぷん、砂糖 砂糖	サラダ油、ごま油 ごま油	759 kcal 32.1 g	634 kcal 27.9 g	海そう類
9月	パン チョコビーンズ チキンヌードルスープ 豚肉のナポリタンソテー	○	鶏肉 豚肉		にんじん、パセリ にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、キャベツ たまねぎ、しめじ、 スイートコーン	パン チョコビーンズ マカロニ 砂糖	サラダ油 サラダ油	631 kcal 27.0 g		果物
10火	ごはん 含め煮 いわしの甘露煮 酢みそあえ	○	鶏肉、ちくわ、 凍り豆腐 いわしの甘露煮 白みそ	わかめ	にんじん、さやいんげん	ごぼう、しいたけ キャベツ、きゅうり	ごはん じゃがいも、砂糖 砂糖	サラダ油	732 kcal 31.8 g	617 kcal 27.7 g	緑黄色 野菜
11水	ごはん 卵とピーフンのスープ キムタクごはん オレンジ	○	鶏卵、鶏肉 豚肉		にんじん、ほうれんそう にんじん	たまねぎ 白菜キムチ、たくあん、 キャベツ、たまねぎ、 オレンジ	ごはん ピーフン、でんぷん 砂糖	サラダ油 ごま油	721 kcal 27.5 g	596 kcal 23.7 g	豆・ 豆製品
12木	減ごはん 山菜うどん じゃこ天炒め ヨーグルト	○	鶏肉、油揚げ 肉、 ヨーグルト		にんじん、ねぎ こまつな	山菜ミックス キャベツ	ごはん 山菜うどん、砂糖	ごま、サラダ油、 ごま油	722 kcal 27.6 g	603 kcal 24.0 g	その他の 野菜
13金	ごはん キャベツと豆腐のスープ ぎょうざ ラーメンサラダ	○	豆腐、ベーコン ぎょうざ まぐろ油漬け		にんじん、ねぎ にんじん	キャベツ、たまねぎ、しょうが きゅうり、もやし	ごはん サラダ油 揚げ油 中華めん、砂糖 ごま、ごま油	721 kcal 24.2 g	610 kcal 21.4 g	小魚	
16月	パン 野菜のスープ煮 チリソース炒め	○	鶏肉、ベーコン 牛肉、鶏レバー、 いんげん豆、ひよこ豆、 赤いんげん豆、白いんげん豆		にんじん にんじん、トマト	たまねぎ、キャベツ、 グリーンピース、しめじ、 にんにく、たまねぎ	パン じゃがいも 砂糖	サラダ油 サラダ油	736 kcal 34.1 g	609 kcal 29.1 g	種実類
17火	ごはん みそ汁 チキンチキンれんこん チーズキャンディ（中学校のみ1人2個）	○	生揚げ、麦みそ 鶏肉	わかめ チーズ	ねぎ にんじん	たまねぎ、しめじ 果物れんこん	ごはん じゃがいも でんぷん、砂糖 揚げ油	797 kcal 29.3 g	640 kcal 23.7 g	果物	
18水	ごはん カレーライス ほうれん草とツナのサラダ 豆乳とココアのデザート	○	牛肉、鶏レバー まぐろ油漬け	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ、グリーンピース キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖 豆乳とココアのデザート	サラダ油 ごま、サラダ油	820 kcal 27.1 g	689 kcal 23.8 g	きのこ
19木	ごはん チキンヌードルスープ 豚肉のナポリタンソテー	○	鶏肉 豚肉		にんじん、パセリ にんじん、 ブロッコリー	たまねぎ、キャベツ たまねぎ、しめじ、 スイートコーン	ごはん マカロニ 砂糖 サラダ油	705 kcal 29.7 g		乳・ 乳製品	
23月	パン クリーム煮 ごぼうのドレッシングサラダ	○	鶏肉 まぐろ油漬け	牛乳 チーズ	にんじん にんじん	たまねぎ、グリーンピース ごぼう、きゅうり	パン じゃがいも 砂糖 ごま、サラダ油	742 kcal 32.5 g	614 kcal 27.5 g	果物	
24火	ごはん ワンタンスープ 魚の甘酢炒め ふりかけ（瀬戸風味）	○	豚肉、 ホキの角切り		にんじん、ねぎ にんじん	キャベツ、もやし、しいたけ たまねぎ、たけのこ	ごはん ワンタン皮 砂糖	揚げ油、サラダ油	703 kcal 27.3 g	594 kcal 23.8 g	いも類
25水	ごはん 親子どんぶり 切り干しきんぴら	○	鶏肉、鶏卵、 牛肉		にんじん、ねぎ にんじん	たまねぎ、えのきたけ 切り干し大根、ごぼう	ごはん 砂糖 しらたき、砂糖	サラダ油 ごま、サラダ油	726 kcal 31.7 g	609 kcal 27.5 g	緑黄色 野菜

※しらす干し、かえりちりめんやのり等には、えびやカニ、イカ、タコなどが混入するおそれがあります。アレルギーがある場合はお気をつけください。

※天候等の影響でやむを得ず材料を変更する場合があります。ご了承ください。

※太字の食材は「県内産」と「市内産」を使用する予定です。