

3月 献立表

御所市学校給食センター

※毎日の牛乳は、赤のグループです。

日付	献立名	黄	赤	緑	調味料など	小学生 エネルギー たんぱく質 脂質	中学生 エネルギー たんぱく質 脂質
2月 (月)	ごはん	米					
	ワンタンスープ	ごま油	豚肉 ワンタン	白菜 玉ねぎ 人参 青ねぎ	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう	631kcal	749kcal
	春雨のオイスター炒め	春雨 油 ごま油	鶏ひき肉	人参 青ピーマン	オイスターソース 酒 塩 濃口しょうゆ みりん こしょう	17.5g	20.6g
	春巻き ジョア ※牛乳なし	油	ジョア(マスカット)	野菜春巻き		15.1g	17.3g
3日 (火)	ごはん	米					
	若竹汁		木綿豆腐 わかめ	玉ねぎ たけのこ 人参	削り節 濃口しょうゆ 塩 みりん	614kcal	724kcal
	混ぜごはんの具	砂糖 ごま油	鶏ひき肉 うすあげ	人参 枝豆 干しいたけ	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 酒 削り節	30.2g	34.4g
サワラのしょうゆたれかけ	砂糖	サワラ切身		濃口しょうゆ みりん	17.8g	19.8g	
4日 (水)	パン、りんごジャム	パン りんごジャム					
	クリームシチュー	じゃがいも シチュールウ 油	鶏肉	玉ねぎ 人参 コーン	こしょう 塩	669kcal	810kcal
	ほうれん草のソテー	油	ロースハム	ほうれん草 玉ねぎ	濃口しょうゆ 塩 こしょう	26.8g	31.6g
	チキンカツ	油	チキンカツ			21.2g	24.6g
いい歯の日 (木)	ごはん	米					
	厚揚げと根菜の中華煮	じゃがいも でん粉 ごま油 砂糖 油	豚ひき肉 厚揚げ	白菜 人参 大根 ごぼう しょうが	中華スープ 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 酒 塩	660kcal	782kcal
	切干大根のサラダ ポロニアステーキ		茎わかめ 粗挽きポロニアステーキ	切干大根 コーン	ねぎごまドレッシング	24.6g	27.8g
卒業お祝い献立 (金)	米粉パン	米粉パン					
	キャベツのコンソメスープ	油	鶏肉	人参 玉ねぎ キャベツ パセリ	コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ	647kcal	771kcal
	ポテトサラダ	じゃがいも	ピッコロハム	コーン	ノンエッグマヨネーズ 濃口しょうゆ こしょう 塩	28.7g	34.0g
	ハンバーグトマトソース お祝いデザート(単配)	砂糖 お祝いいちごゼリー	ハンバーグ	ダイストマト缶	トマトケチャップ トンカツソース 濃口しょうゆ	22.3g	25.0g
9日 (月)	減量ごはん	米					
	あんかけラーメン	中華麺 油 でん粉	焼き豚 かまぼこ	白菜 人参 玉ねぎ もやし 青ねぎ コーン にんにく	塩 こしょう 濃口しょうゆ 中華スープ	625kcal	739kcal
	ブロッコリーのサラダ	白ごま	ツナ	ブロッコリー 人参	ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう	19.2g	22.4g
10日 (火)	ごはん	米					
	根菜のみそ汁	突きこんにゃく	木綿豆腐 米みそ	大根 人参 ごぼう ふなしめじ 青ねぎ	だしパック	587kcal	693kcal
	白菜の煮びたし 豆腐ハンバーグ	砂糖 砂糖 でん粉	ちりめんじゃこ 平天 豆腐ハンバーグ	白菜 人参	濃口しょうゆ みりん だしパック 濃口しょうゆ 酒 みりん	28.7g	32.1g
食育の日(インド) (水)	ナン	ナン					
	豆入りキーマカレー	じゃがいも カレールウ 油	豚ひき肉 ひきわり大豆 ミックスビーンズ	玉ねぎ 人参	濃口しょうゆ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう	601kcal	738kcal
	キャベツのサラダ			キャベツ 人参 コーン	フレンチドレッシング	25.8g	30.2g
	クリスピーチキン ミルク	油 ミルク(ココア)	ココクリスピー			21.6g	25.8g
12日 (木)	わかめごはん	米					
	高野豆腐の煮物	突きこんにゃく 砂糖	鶏肉 竹輪 高野豆腐	大根 人参 玉ねぎ グリーンピース 干しいたけ	だしパック 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 酒	652kcal	782kcal
	ひじきのサラダ		ひじき	人参 キャベツ	ノンエッグマヨネーズ 濃口しょうゆ こしょう 塩	33.0g	37.8g
	サバのしょうが煮	砂糖	サバ切身	しょうが	濃口しょうゆ みりん 酒	17.5g	19.7g
13日 (金)	減量パン	パン					
	焼きそば	焼きそば麺 油	豚肉 青のり	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし	ウスターソース トンカツソース 塩 こしょう	628kcal	800kcal
	花野菜のサラダ アンノンフルーツ	豆乳杏仁豆腐	ささみフレーク	ブロッコリー カリフラワー ミックスフルーツ缶 (黄桃、パイナップル、和梨、みかん)	和風ごまドレッシング	22.9g	28.0g
16日 (月)	ごはん	米					
	春野菜のみそ汁 手作りのツナぶりかけ	じゃがいも 白ごま 砂糖 油 ごま油	厚揚げ 米みそ ツナ わかめ かつお節	キャベツ 玉ねぎ たけのこ	だしパック 濃口しょうゆ みりん 酒	602kcal	707kcal
	厚焼き玉子	でん粉	厚焼き玉子	えのきだけ しょうが	だしパック 濃口しょうゆ みりん	27.4g	31.5g
17日 (火)	減量ごはん	米					
	かやくうどん	うどん	豚肉 うすあげ	玉ねぎ 人参 ふなしめじ 青ねぎ	濃口しょうゆ みりん 塩 だしパック	609kcal	742kcal
	白菜のごま和え 竹輪の磯辺揚げ	白ごま 砂糖 天ぷら粉 油	ささみフレーク 竹輪 青のり	白菜 人参 枝豆	濃口しょうゆ	24.6g	29.1g

奈良県産の食材は、太字で表しています。
外国産の食材は、斜体で表しています。

3月旬の食材



献立表・給食だよりの
カラー版はHPにて
公開中です! ↓



保護者の皆様へ~おしらせ~

令和8年度4月から献立表が新しくなります!
一食当たりの食材の使用量の記載も予定していますので、
毎日の給食の確認にご活用ください。
また、献立表や給食だよりはHPへの掲載を引き続き行います。
合わせてご活用ください。

