



中学校予定献立表



太字の料理は、卒業生対象のアンケート「もう一度食べたい給食・好きな給食」で選ばれた献立です。

令和 7年 3月分

五日市学校給食センター

日・曜	献立名			つけるもの	主な材料			栄養価	献立メモ
	主食	牛乳	お か ず		主にエネルギーになる	主に体の組織を作る	主に体の調子を整える	エネルギー	
					黄色のグループ	赤のグループ	緑のグループ	たんぱく質	
3・月			すまし汁 さわらの西京だれ きんぴらごぼう	行事食 「ひなまつり」	米 油 ごま 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 かまぼこ 豆腐 さわら 味噌 豚肉 油揚げ	長ねぎ 小松菜 しょうが にんじん ごぼう れんこん かんぴょう しいたけ	771kcal	季節の食べ物 ・セロリ ・キャベツ ・にら ・のらぼう菜 ・小松菜 ・さわら
								32.7g	
4・火			ABCスープ 鶏肉のトマト風煮込み みかんゼリー		パン 油 砂糖 マカロニ でん粉 みかんゼリー	牛乳 きなこ 豚肉 鶏肉	にんじん 玉ねぎ セロリー キャベツ パセリ にんにく トマト	777kcal	
								27.2g	
5・水			ポークストロガノフ チーズオムレツ ジャーマンポテト	世界の料理 「ドイツ」	米 油 砂糖 でん粉 じゃがいも 小麦粉 ラード	牛乳 豚肉 卵 チーズ ベーコン	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト	844kcal	3日 行事食 「ひなまつり」 ★ちらし寿司 桃の節句は「ひなまつり」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長を願ってお祝いする行事です。ちらし寿司、ひし餅、はまぐりのうしお汁などを食べます。給食では、かんぴょう・れんこんなどを炊き込んだちらし寿司を提供します。
								27.4g	
6・木			白菜の味噌汁 いかの香味焼き うずらとキムチの炒め煮		米 ごま油 油 砂糖	牛乳 油揚げ 味噌 いか 豚肉 生揚げ うずら卵	にんじん えのきたけ 白菜 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ	675kcal	すまし汁には、花型のかまぼこが入ります。
								32.4g	
7・金			コンソメスープ 鶏肉のサルサソース ミックスビーンズサラダ	クリーミー フレンチドレッシング	米 油 じゃがいも でん粉 オリーブ油 クリームチーズ レッヅ	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆 いんげん豆	にんじん 玉ねぎ トマト セロリ パセリ にんにく レモン とうもろこし キャベツ	721kcal	給食では、かんぴょう・れんこんなどを炊き込んだちらし寿司を提供します。
								26.6g	
10・月			紅白はんぺん汁 いかの天ぷら 白菜の煮浸し 卒業祝いデザート	行事食 「卒業祝い」	米 もち米 ごま 小麦粉 でん粉 油 砂糖 卒業祝いデザート	牛乳 小豆 はんぺん いか 油揚げ かまぼこ	にんじん えのきたけ しめじ 小松菜 白菜	754kcal	3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。この日は、めでたい席で食べられる赤飯、祝いの象徴である水引を連想させる色合いの紅白はんぺん汁、お祝いデザートで卒業をお祝いします。
								29.4g	
11・火			だんべえ汁 鶏肉のしょうが焼き じゃがいもの甘煮	郷土料理 「あきる野市」	米 砂糖 すいとん 油 じゃがいも こんにゃく	牛乳 豚肉 鶏肉 さつま揚げ	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ のらぼう菜 小松菜 しょうが 玉ねぎ	706kcal	10日 行事食 「卒業祝い」 3年生のみなさん、卒業おめでとうござい
								32.3g	
12・水			家常豆腐 もち米付き肉団子 刻み昆布の炒めもの		米 油 砂糖 でん粉 ごま油 こんにゃく もち米 パン粉 小麦粉	ヨーグルトドリンク 豚肉 生揚げ 味噌 鶏肉 昆布 さつま揚げ	しょうが にんにく にんじん しいたけ だけのこと キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ	774kcal	卒業おめでとうござい
								32.3g	
13・木			味噌ちゃんこ汁 厚焼き玉子 ミルクポテト		米 さつまいも 油 砂糖 でん粉	牛乳 味噌 生揚げ 卵 わかめ 生クリーム	にんじん 白菜 大根 しょうが にら	797kcal	ます。この日は、めで
								23.5g	
14・金			カレーうどんのつけ汁 ししゃものから揚げ(2) ハムと野菜のソテー		ゆでうどん 砂糖 カレールウ でん粉 油	牛乳 豚肉 ハム 手持ししゃも	にんじん 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ えだまめ キャベツ	694kcal	飯、祝いの象徴である
								30.3g	
17・月			かきたま汁 ぶりの照り焼き 大根と水菜のサラダ	イタリアン ドレッシング	米 でん粉 油 砂糖 イタリアン ドレッシング	牛乳 鶏肉 卵 ぶり	にんじん 玉ねぎ しょうが 小松菜 大根 水菜 小松菜	705kcal	お祝いデザートで卒業
								30.9g	
18・火			ホワイトシチュー スパイシーチキン 小松菜と ウインナーのソテー		黒砂糖パン バター じゃがいも 油 小麦粉 でん粉	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム ウインナー	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ パセリ	824kcal	11日 郷土料理 「あきる野市」 ★だんべえ汁 だんべえ汁は、あきる
								34.1g	
19・水	 卒業式 								砂糖やみりんが入った甘じょっぱい味が特徴の汁物です。
21・金			根菜の味噌汁 鮭のおろしあんかけ ひじきの煮物		米 じゃがいも 油 砂糖 でん粉 こんにゃく	牛乳 味噌 ひじき さつま揚げ 大豆 鮭	ごぼう にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 大根	649kcal 27.0g	
※食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承ください。						平均栄養価	エネルギー 745kcal	たんぱく質 29.7g	

食物アレルギーがある生徒の保護者の方へ

食物アレルギー申請をし、詳しい情報提供を希望される方には、使用食材の詳細を記した『調理指示書』と加工品等に含まれる原材料を記した『配合表』を配付しています。毎月この2点の内容を十分に確認し、お子さんに注意を促してください。ご不明な点がありましたら、給食センターまでお問い合わせください。
TEL：042-595-0817 FAX：042-595-2600



3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。
食べることを大切に。これからも健康で充実した
毎日を過ごせることを願っています。

1年間
ありがとうございました

