

3月1日～15日 給食献立表

令和7年

ふつう食・一口大食

日	曜	朝 食	昼 食	おやつ	夕 食
1	土	米飯 みそ汁（大根） 玉子焼き のり佃煮	牛丼 白菜ときゅうりの酢の物 すまし汁（豆腐） マンゴー		米飯 えびフライ ほうれん草のサラダ キャベツのコンソメ煮 なす漬
2	日	食パン 牛乳 ブロッコリーサラダ	米飯 ホイコーロー 焼きなすほぐし鶏和え物 いわしのかつお煮 バナナ		米飯 ぶり照焼 豚ばら大根 煮豆（白いんげん） 野菜漬
3	月	みそ雑炊 きゅうり彩酢の物 しその実漬 ヨーグルト	ちらしずし 菜の花の煮浸し 蒲汁（はまぐり） みかん缶	ひなあられ	米飯 白身魚しそオイル焼き きゅうり三色あえ ほうれん草のソテー なす漬
4	火	米飯 みそ汁（白菜） 湯葉たまご のり佃煮	五目焼きそば きゅうりわさびマヨネーズ フルーツ（パイン缶）		米飯 豚みそ大根 洋風白和え じゃこピーマン キャベツ漬
5	水	食パン 牛乳 きゅうりのサラダ	米飯 麻婆豆腐 ちんげん菜オイスターソース炒 おくらおかか和え 甘夏缶		米飯 鯖西京焼き ジャーマンポテト いかと白菜の中華あんかけ きゅうり漬
6	木	米飯 みそ汁（大根） 玉子焼き のり佃煮	カレーライス グリーンサラダ フルーツ（白桃缶）	さくら餅	米飯 燕込みハンバーグ きゅうりのごまマヨネーズあえ 茹で草ソテー 大根きざみ漬け
7	金	食パン 牛乳 ブロッコリーサラダ	ちゃんぽん麺 桜三絲 マンゴー		米飯 鮭の塩焼焼き こんぶ豆 かきの酢の物 大根きざみ漬
8	土	米飯 みそ汁（大根） ほうれん草しらす和え のり佃煮	チキンライス カリフラワーのマリネ コーンスープ フルーツ（白桃缶）		米飯 木の芽田楽 きゅうりの酢の物 鶏レバーの甘辛煮 白菜漬
9	日	食パン 牛乳 ポテトサラダ	米飯 八宝菜 春雨サラダ 焼きなす ふりかけ		米飯 ロールキャベツ 大根ゆずサラダ 煮豆 黄桃缶
10	月	梅雑炊 菜の花と人蔘の辛子和え しば漬 ヨーグルト	米飯 カレーニエル スパゲティサラダ コンソメスープ フルーツ（白桃缶）	コーヒーロール	米飯 鶏肉からあげ きゅうりの酢の物 卵炒め みぶな漬
11	火	米飯 みそ汁（玉ねぎ） 法連草こまあえ しその実漬	ハヤシライス 和風サラダ フルーツヨーグルト		米飯 あさりの柳川風 大根こま酢あえ にんじんしりしり ふりかけ
12	水	食パン 牛乳 かぼちゃサラダ	米飯 大根と牛肉の旨煮 ブロッコリーごまマヨネーズ さんまの生姜煮 黄桃缶		米飯 芙蓉蟹 野菜いっぱい春雨の酢の物 大豆しらす炒煮 白菜漬
13	木	米飯 みそ汁（さつまいも） じゃこおろし ふりかけ	米飯 焼肉風炒め物 いかときゅうりの和え物 豆腐のスープ みかん缶		米飯 えびのチリソース ブロッコリーの卵サラダ 白菜コンソメ煮 大根きざみ漬
14	金	食パン 牛乳 ブロッコリーサラダ	赤飯 刺身の盛り合わせ 季節の炊き合わせ 菜の花の辛子あえ 茶わん蒸し	いちごプリン	米飯 鶏肉青しそオイル焼き 大根サラダ 粉ふきいも ふりかけ
15	土	米飯 みそ汁（じゃがいも） 法連草からしあえ しその実漬	米飯 さわらの木の芽みそ焼き きゅうりハムの卵炒め すまし汁（豆腐） みかん缶		米飯 炊き合わせ ほたての照り煮 たまねぎおかか和え 青菜漬

☆ 平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
1450 kcal	60.7 g	35.1 g	515 mg	9.0 mg	984 μg	0.67 mg	0.69 mg	78 mg