



3月予定献立表



青ヶ島小中学校

令和7年度

日	月	献立	おもなざいりょう			栄養価(えいようか)	
			赤	黄色	緑	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	
			からだの血や肉をつくる	力や熱のもとになる	体の調子を整える	小学校	中学校
2	月	ベーコンエビ 鶏肉とキャベツのごま豆乳スープ カラフルマリネ パイン缶	牛乳 ベーコン スキムミルク 鶏肉 豆乳	強力粉 パター 砂糖 油 春雨 ごま	キャベツ 人参 長ねぎ 玉葱 さやいんげん コーン 赤パプリカ パイン缶	624 24.9 2.2	774 30.4 2.8
3	火	【ひな祭り 献立】 ちらしずし 菜花入りお浸し 根菜のすまし汁 3色ミルクプリン	牛乳 昆布 卵 かにかま 鰹節 桜でんぶ 寒天 のり	米 砂糖 油	干し椎茸 人参 枝豆 さやいんげん 菜花 キャベツ 大根 ごぼう 明日葉粉末 いちごジャム	618 26.0 2.3	765 31.3 3.2
4	水	麦ご飯 ザンギ わかめときゅうりの酢のもの 春菊のみそ汁 黄桃缶	牛乳 鶏肉 みそ わかめ 卵 鰹節	米 麦 片栗粉 油 ごま 砂糖	生姜 にんにく きゅうり 人参 春菊 小ねぎ 黄桃缶	627 26.3 1.9	774 31.9 2.6
5	木	ミートボールスパゲッティ ブロッコリーサラダ りんご缶	牛乳 豚肉 豆腐 粉チーズ	スパゲッティ 油 パン粉 強力粉 砂糖 ごま	にんにく 玉葱 トマト缶 ブロッコリー 人参 コーン りんご缶	626 28.7 2.1	779 35.3 2.7
6	金	麦ご飯 魚の煮付け 野菜のごま和え いんげんのみそ汁 チョコバナナ	牛乳 かわいい みそ 鰹節	米 麦 砂糖 油 ごま チョコレート	生姜 キャベツ 小松菜 人参 長ねぎ さやいんげん バナナ	628 33.3 2.2	784 42.1 2.9
9	月	明日葉チャーハン 切り干し大根の中華和え 春雨スープ 小豆パイ	牛乳 ウィナー 卵 鰹節 小豆	米 麦 油 砂糖 マヨネーズ ごま 春雨 パイ皮	玉葱 人参 明日葉 切り干し大根 きゅうり にんにく 小松菜	626 22.5 2.3	774 26.9 3.3
10	火	チーズバーガー 野菜のごまマヨサラダ フライドポテト トマトスープ パイン缶	牛乳 卵 鶏肉 豆腐 チーズ スキムミルク	強力粉 パター 砂糖 ごま パン粉 片栗粉 じゃがいも 油 マヨネーズ	玉葱 人参 マッシュルーム缶 トマト缶 キャベツ 小松菜 パイン缶	615 27.0 2.5	761 33.3 3.3
11	水	ご飯 ハムカツ 野菜の生姜醤油和え 豆腐のすまし汁 黄桃缶	牛乳 豆腐 ハムカツ 鰹節	米 油 砂糖	菜花 人参 ほうれん草 生姜 小松菜 黄桃缶	623 21.0 2.3	777 25.3 2.9
12	木	ベーコンとほうれん草のクリームパスタ ビーンズサラダ オレンジ	牛乳 ベーコン 生クリーム 大豆	スパゲッティ 油 バター 砂糖 薄力粉	にんにく 人参 ほうれん草 玉葱 枝豆 さやいんげん キャベツ コーン オレンジ	620 24.7 2.3	765 29.7 3.1
13	金	麦ご飯 鶏肉の塩麹みそ焼き ひじきの煮物 ほうれん草のみそ汁 りんご缶	牛乳 鶏肉 みそ 大豆 鰹節	米 麦 ごま 砂糖	人参 さやいんげん 干し椎茸 ほうれん草 玉葱 りんご缶	625 29.0 2.0	775 35.8 2.6
16	月	シーフードピラフ レーズンサラダ ポテトスープ ガトーショコラ	牛乳 ツナ 鰹節 シーフードミックス 卵 豆腐	米 麦 バター 油 片栗粉 じゃがいも 薄力粉 はちみつ ごま チョコレート 砂糖 マシュマロ	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム缶 枝豆 キャベツ きゅうり レーズン コーン いちご	636 24.6 2.4	788 29.6 3.0
17	火	しらすのりチーズトースト 高野豆腐と鶏肉のスープ 野菜の粒マスタード和え パイン缶	牛乳 シラス のり スキムミルク チーズ 鶏肉 高野豆腐	強力粉 パター 砂糖 油 ごま マヨネーズ	にんにく 小ねぎ 生姜 キャベツ 人参 玉葱 小松菜 コーン パイン缶	621 26.0 2.4	765 31.8 3.5
18	水	麦ご飯 ヤンニョムチキン もやしのナムル のりスープ りんご缶	牛乳 鶏肉 のり 鰹節	米 麦 油 砂糖 はちみつ ごま 片栗粉	生姜 にんにく もやし ほうれん草 人参 玉葱 コーン りんご缶	640 24.0 2.1	779 28.2 2.9
19	木	【キャロットスターの日】 カレーうどん 野菜の煮浸し キャロットドーナツ	牛乳 豚肉 鰹節 油揚げ 豆腐	うどん 油 砂糖 片栗粉 白玉粉 ホットケーキミックス	玉葱 人参 干し椎茸 長ねぎ キャベツ 小松菜 えのき	637 27.5 2.7	788 33.8 3.4
23	月	わかめ入り赤飯 メジマグロのあけぼの焼き キャベツのゆかり和え 豚汁 りんご	牛乳 小豆 豚肉 メジマグロ 豆腐 わかめご飯の素 みそ 鰹節	米 もち米 マヨネーズ 油 里芋 ごま	玉葱 人参 キャベツ ごぼう 大根 干し椎茸 長ねぎ りんご	614 29.9 1.9	760 37.8 2.5
24	火	【セレクト給食】 揚げパン (シュガー・きな粉・ 明日葉・ココア・いちご・シナモン) かぼちゃのクリームスープ キャロットソースサラダ 黄桃缶	牛乳 スキムミルク きな粉 鶏肉	強力粉 パター 砂糖 油 薄力粉 じゃがいも	フルーツジュース 明日葉粉末 玉葱 かぼちゃ キャベツ コーン 小松菜 人参 黄桃缶 ココア シナモン いちご粉末	621 17.4 1.2	781 22.5 1.9

※ 食材の都合により、献立を変更する場合があります。

※ 島の食材は太文字で示しています。