



令和7年 3月給食献立予定表



大田学校給食共同調理場

日 曜	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)		
		牛乳	<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		小	中
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン めん いも・砂糖	6群 油脂		
3 月	<p><季節の行事 ひな祭り 桃の節句> 3月3日はひな祭りです。女の子の健やかな成長を祈って、おひな様を飾り、ひしもちやひなあられ、はまぐりを食べます。</p>									
	ちらしずし ひなあられ	○	県産あなご	県産牛乳 焼きのり	にんじん	美東ごぼう ゆずき ち果汁 枝豆	市内産米 ひなあられ		646 27.8 1.8	819 34.2 2.1
	アジのきなこ揚げ ゆかりあえ		県産アジ きなこ		にんじん ゆかり	キャベツ もやし		揚げ油		
とうふ汁	県産とうふ			にんじん ほうれん草	しめじ たまねぎ					
4 火	ミルクパン	○		県産牛乳			ミルクパン		625 24.0 2.5	744 27.5 3.2
	ポトフ		ぶた肉 ウインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも			
	ツナサラダ		まぐろ水煮	わかめ	にんじん	キャベツ		ドレッシング		
5 水	麦ごはん サバの塩焼き	○	サバ	県産牛乳			市内産米 県産押し麦		568 27.5 2.4	724 33.4 2.9
	いそかあえ			焼きのり	にんじん	キャベツ もやし	砂糖			
	なめこのみそ汁		県産とうふ 油揚げ 赤みそ	わかめ	にんじん	なめこ 白菜 大根				
6 木	<p>中学3年生 給食終了</p>									
	アップル蒸しパン (中のみ) お祝いゼリー	○		県産牛乳		りんごジュース	蒸しパンミックス ドライアップル 市 内産小麦粉 お祝 いゼリー		623 20.4 1.4	740 23.3 2.0
	サラダほうれん草のスパゲティ		ベーコン とり肉		サラダほうれん 草 にんじん	たまねぎ しめじ えのき エリンギ にんにく	スパゲティ	油		
プチプチサラダ			パール種	にんじん	キャベツ とうもろ こし		ドレッシング			
7 金	<p>【美東中学校：卒業式】 中学校3年生のみなさん ご卒業おめでとうございます</p>									
	麦ごはん ちくわと野菜のソテー	○	ちくわ	県産牛乳	にんじん	キャベツ もやし とうもろこし	市内産米 県産押し麦	油 ごま	675 24.4 1.7	738 28.6 3.0
	もずくスープ		ぶた肉 たまご	もずく	にんじん	白菜	じゃがいも			
セレクト) 主菜・デザート	主菜					デザート	揚げ油			
10 月	<p><こぶっちゃん給食 今月は「だいこん」を紹介します> 冬野菜の代表「だいこん」 文字通り、根が太くなった野菜です。 おでんや肉大根、しろふき大根など、あつあつをフーフーしながら食べのがおいしいですね!</p>									
	麦ごはん のりの佃煮	○		県産牛乳 のりのつくだ煮			市内産米 県産押し麦		581 23.5 2.5	738 28.6 3.0
	肉大根		秋吉台高原牛 厚揚げ		にんじん	だいこん	こんにゃく 砂糖	油		
あんこうのみそ汁	あんこう 県産とうふ 県産みそ			にんじん ねぎ	白菜 美東ごぼう しめじ					
11 火	コッパン 黒豆きなこクリーム	○		県産牛乳			コッパン 黒豆きなこクリー ム		665 25.2 3.0	761 29.1 3.9
	カレースープ		ウインナー ぶた肉		にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	カレールウ 油		
	ビーンズサラダ		大豆 白花豆 大福豆 まぐろ水 煮	わかめ	にんじん	キャベツ		ドレッシング		



日	曜	献立名	牛乳	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	
				<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		小	中
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン めん いも・砂糖	6群 油脂		
12	水	麦ごはん いわしのトマト煮	いわし	県産牛乳		トマト	市内産米 県産押し麦		564 24.4 2.3	720 29.9 3.1	
		梅おかかあえ	花かつお		にんじん	キャベツ もやし ねり梅	砂糖				
		豆乳キムチ汁	豆乳 とうふ 県 産みそ		にんじん ねぎ	キムチ 白菜 みとうごぼう 大根					
13	木	黒糖きなこ蒸しパン	きなこ	県産牛乳			蒸しパンミックス 黒糖		645 20.8 1.9	800 24.8 2.5	
		スパゲティナポリタン	ウィンナー 秋吉 台高原牛 レンス 豆		にんじん トマ ト	たまねぎ しめじ にんにく	スパゲティ	油			
		海草サラダ		海草サラダ	にんじん	キャベツ とうもろ こし		ドレッシング			
14	金	<季節の食べ物 いちご>									
		麦ごはん いちご		県産牛乳		いちご	市内産米 県産押し麦		593 26.1 1.6	749 31.7 2.3	
		とり肉のレモン漬け ごまあえ	とり肉		にんじん	キャベツ もやし レモン果汁	片栗粉 砂糖	揚げ油 ごま			
のっぺい汁	油揚げ		にんじん ねぎ	白菜 美東ごぼう だいこん	里いも こんにゃく						
17	月	ハヤシライス	秋吉台高原牛	県産牛乳	にんじん トマト グリーンピー ス	たまねぎ マシュ ルーム	市内産米 県産押し麦	油	714 21.6 2.6	/	
		チーズサラダ		チーズ わかめ	にんじん	キャベツ		ドレッシング			
		ヨーグルト		ヨーグルト							
18	火	小学校6年生 給食終了									
		ソースカツバーガー (丸パン・とんかつ・ゆで野菜)	ぶた肉	県産牛乳	にんじん	キャベツ	県産丸パン	揚げ油	659 29.5 2.4	753 35.3 3.0	
		コンソメスープ	とり肉		ほうれん草 にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし					
小のみ) お祝いデザート					お祝いデザート						
19	水	【小学校：卒業式】 小学6年生のみなさん ご卒業おめでとうございます									
		キムチチャーハン	ぶた肉	県産牛乳		キムチ もやし た まねぎ	市内産米 県産押し麦	油	849 42.6 2.2	/	
		とり肉のコーンフレーク揚げ	とり肉 たまご				小麦粉 コーンフレーク	揚げ油			
ニラのスープ ナムル	とうふ	のり	にんじん ニラ	たまねぎ えのき キャベツ もやし	砂糖	ごま油 ごま					
21	金	麦ごはん		県産牛乳			市内産米 県産押し麦		580 29.7 2.5	734 36.5 3.4	
		サケの塩焼き ひじきと大豆のサラダ	サケ 大豆	ひじき	ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま			
		さつまい 汁	ぶた肉 県産みそ		にんじん ねぎ	美東ごぼう 白菜 だいこん しいたけ	さつまいも こんにゃく				
24	月	令和6年度の給食終了です。									
		ビーフカレー	秋吉台高原牛 レンス豆 ひよこ豆	県産牛乳	にんじん グリーンピー ス	たまねぎ にんにく	市内産米 県産押し麦 じゃがいも	油 カレールー	669 21.6 1.9	867 28.0 2.6	
		レモンサラダ	大豆	わかめ	にんじん	キャベツ レモン果汁		ドレッシング			
中のみ) ヨーグルト		ヨーグルト									

*材料の都合により、献立は一部変更になることがあります。

*学校給食に使用している県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

