



令和7年 3月 学校給食献立予定表

かみあまぐさしりつ 上草市立 上共同調理場

| ひ | よう | しゅしょく | ぎゅうにゅう | おかず | ざいりょう | | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) | |
|----|----|--------------------------|--------|---|--|---|--|---------------------------|--|
| | | | | | き | あか | みどり | | |
| | | | | | ねつやちからになる | ちやにくやほねになる | からだのちょうしをととのえる | | |
| 2 | げつ | ごはん | | こじる 眞汁 しおや 鮭の塩焼き ちくさ 干草和え | こめ 米 ごま さとう | ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐 鮭 あぶら 油揚げ 大豆 | にんじん だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ ほうれんそう コーン もやし キャベツ | 608 28.7 | |
| 3 | か | *ひなまつり ちらしずし | | あおさ汁 さんしょく 三色サラダ ひなあられ | こめ 米 さとう マカロニ ひなあられ | ぎゅうにゅう 牛乳 かまぼこ とうふ 豆腐 ハム たまご あおさ | れんこん なばな しいたけ えのきだけ にんじん ねぎ きゅうり | 656 23.2 | |
| 4 | すい | 味の旅 スラッピージョ (コッパン) | | ベジタブルチャウダー チョップドサラダ | コッパン じゃがいも あぶら バター オリーブオイル | ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく ハム ウィンナー | たまねぎ にんじん ピーマン えだまめ パセリ キャベツ きゅうり コーン | 581 22.2 | |
| 5 | もく | セルフ かつ丼 (麦ご飯) | | (鯖スープ) (チキンカツ) りんごサラダ | こめ 米 麦 あぶら さとう 小麦粉 | ぎゅうにゅう 牛乳 たまご とりにく | たまねぎ にんじん キャベツ レタス ねぎりんご | 660 24.5 | |
| 6 | きん | お別れ遠足 *お弁当です | | | | | | | |
| 9 | げつ | チキンライス | | オニオンスープ オムレツ・こまドレサラダ ヨーグルト | こめ 米 あぶら じゃがいも オリーブオイル | ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく ベーコン オムレツ ヨーグルト | たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ コーン パセリ カリフラワー | 601 23.4 | |
| 10 | か | 麦ご飯 | | みそ風味筑前煮 ぎょうざ 切り手し大根のふりかけ | こめ 米 あぶら 小麦粉 さといも でんぶ こんにやく ごま さとう | ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく とりにく ちりめん 厚揚げ かつお節 てんぷら | キャベツ たまねぎ れんこん ごぼう いんげん たけのこ しいたけ だいこん | 678 25.0 | |
| 11 | すい | メロンパン | | ポトフ わかめサラダ うまかってん | パン ごま さとう じゃがいも ごま油 クラッカー | ぎゅうにゅう 牛乳 ウィンナー たまご わかめ まめ いわし ひまわりのたね | たまねぎ にんじん きゅうり ピーマン いんげん キャベツ | 534 18.5 | |
| 12 | もく | ごはん | | 新たまねぎのみそ汁 しおや タイの塩焼き ゆかり和え | こめ 米 | ぎゅうにゅう 牛乳 タイ 豆腐 あぶら 油揚げ | たまねぎ にんじん だいこん えのきだけ ねぎ キャベツ きゅうり ゆかり (しそ) | 612 24.7 | |
| 13 | きん | 肉まん | | うどん もやしとコーンのソテー おからショコラ | パン生地 さとう ごま油 うどん 麺 バター | ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく あぶら揚げ かまぼこ ベーコン おから たまご 豆乳 | しいたけ たまねぎ ねぎ たけのこ ごぼう にんじん コーン ほうれんそう もやし | 646 22.8 | |
| 16 | げつ | ごはん | | 春キャベツのみそ汁 とうふ 豆腐のカップ焼き 鶏肉とトマトのサラダ | こめ ごま油 さとう | ぎゅうにゅう 牛乳 油揚げ かつお節 チーズ とり 豆腐 あおりの | たまねぎ にんじん キャベツ えのきだけ ねぎ トマト きゅうり しょうが | 674 26.2 | |
| 17 | か | わかめご飯 | | すまし汁 うまかコロッケ パンサンス | こめ 麦 あぶら さとう はるさめ ごま ごま油 | ぎゅうにゅう 牛乳 豆腐 たまご ハム わかめ | しめじ えのきだけ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり もやし キャベツ | 571 20.4 | |
| 18 | すい | ひのくにパン | | ブラウンシチュー 春キャベツのサラダ | ひのくにパン じゃがいも オリーブオイル あぶら | ぎゅうにゅう 牛乳 ハム 牛肉 生クリーム たまご | にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン えだまめ いんげん | 552 20.4 | |
| 19 | もく | ふるさとくまさんデー 文楽飯 | | いちようば汁 しゅうまい にらの和え物 | こめ さとう さといも ごま油 あまなっとう 甘納豆 | とり 金時甘納豆 あげ ハム ちくわ 大豆 | しょうが ごぼう ねぎ コーン にんじん いんげん えだまめ 山菜 しいたけ だいこん もやし きゅうり | 627 25.0 | |
| 20 | きん | 春分の日 | | | | | | | |
| 23 | げつ | *お祝い献立 ごはん | | カレー からあげ・ポテトサラダ お祝いデザート | こめ 米 あぶら じゃがいも でんぶ | ぎゅうにゅう 牛乳 かまぼこ チーズ ハム とりにく | たまねぎ にんじん りんご きゅうり にんにく しょうが | 817 25.5 | |

*献立は、物資の都合により変更することがあります。