



3月 こんだてひょう



令和7年度
御船町学校給食センター

●ごはん用おわん (P-ヅ1) ○大きいおかず用おわん ◆平皿 ★小皿 ■カレー皿・・・工夫して盛り付けよう!

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質
					ねつやちからになる(黄)	ちやにくやほねになる(赤)	からだのちょうしをととのえる(緑)	
2	げつ	●麦ごはん		○ダブルマーボー ◆切干大根の中華サラダ	こめ むぎ はるさめ さとう でんぷん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ わかめ ツナ	きくらげ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり	626 25.2
3		か	ミルクパン	ひなまつり ○ABCスープ ◆ホキの香草焼き ◆グリーンサラダ ひなゼリー	さとう ミルクパン マカロニ じゃがいも オリーブゆ あぶら アーモンド ひなゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ホキ ひよこまめ	たまねぎ にんじん パセリ にんにく レモン バジル きゅうり キャベツ フロッコリー	620 30.3
4	すい	●わかめごはん		○肉うどん ◆じゃことチーズのサラダ ◆黒糖ビーンズ	こめ むぎ さとう あぶら うどん	わかめ ぎゅうにゅう ぎゅうにく チズ あぶらあげ かまぼこ ことうビーンズ だし (かつおぶし・こんぶ) ちりめん	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	648 27.4
5		もく	カレーライス (■麦ごはん)	◆チキンカレー ◆ひじきのサラダ チーズ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ひじき たまご チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく きゅうり しょうが	679 22.7
6	きん	●麦ごはん		○中華スープ ◆ヤンニョムチキン ◆レタスのサラダ	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ レタス しょうが にんにく ねぎ	678 22.6
9	げつ	●麦ごはん		○キムチ豚汁 ◆タラののらソースかけ ◆きゅうりとトマトの酢の物	こめ むぎ さといも こんにゃく あぶら でんぷん さとう ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ だし (いりこ) タラ わかめ	キムチ にんじん だいこん ごぼう にんにく ねぎ きゅうり トマト にら	622 27.5
10	か	焼そば (コッペパン)		○焼きそば ◆シーザーサラダ ミルク (ココア)	コッペパン スパゲティ さとう ノンエッグマヨネーズ クルトン ミルクココア	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あおのり チーズ	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ レタス きゅうり にんにく	620 24.1
11	すい	●麦ごはん		○五目肉じゃが ◆カレーししゃも ◆ごま酢あえ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ うずらたまご ししゃも	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく もやし きゅうり	628 24.1
12	もく	●麦ごはん		○さつまいものみそ汁 ◆トンカツ ◆キャベツのしそあえ	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ だし (いりこ) トンカツ	にんじん たまねぎ ねぎ しそ キャベツ きゅうり	687 23.6
13		きん	シリアライス (■麦ごはん)	味の旅～佐賀県～ ○わかめと卵のスープ ■シリアンライスの肉 ■シリアンライスの野菜 ノンエッグマヨネーズ	こめ むぎ じゃがいも でんぷん ごまあぶら ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく たまご ぎゅうにく みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ ねぎ しょうが ピーマン にんにく きゅうり レタス	633 24.7
16	げつ	●ガーリックバターライス		○フェイジョアアタ ◆さばのピネガーソースかけ	こめ むぎ バター じゃがいも こむぎこ あぶら オリーブゆ さとう でんぷん	ベーコン ぎゅうにゅう ぶたにく ミックスビーンズ ウィンナー さば	たまねぎ コーン にんじん にんにく グリンピース トマト パセリ	694 26.8
17	か	パインパン		○トマトクリームスパゲティ ◆でこぼんサラダ	パインパン スパゲティ バター あぶら さとう なまクリーム	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ハム	たまねぎ しめじ トマト にんじん にんにく ほうれんそう でこぼん きゅうり キャベツ	633 22.9
18		すい	●麦ごはん	ふるさとくまさんデー ～嘉島町(かしままち)～ ○野菜スープ ■大豆入りドライカレー	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん だいこん しめじ こまつな コーン えだまめ にんにく	629 25.5
19		もく	●ちらし寿司	卒業・進級祝い給食 ○うずら卵のすまし汁 ◆鶏の唐揚げ ◆干草あえ お祝いクレープ	こめ さとう あぶら でんぷん こむぎこ クレープ	ぎゅうにゅう うずらたまご とうふ わかめ とりにく だし (かつおぶし・こんぶ)	にんじん しいたけ ごぼう コーン れんこん きぬさや ほうれんそう ねぎ たまねぎ えのきたけ にんにく キャベツ	697 24.3

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります