

3月 予定献立表



白井市立桜台中学校 令和7年

日 (曜)	献立	主に体を作る食品（赤）		主に体の調子を整える食品（緑）		主に力や熱のもとになる食品（黄）		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(比1%) 食塩相当量(g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3月	ちらし寿司	ひなまつり献立	卵	のり	人参 いんげん	蓮根 椎茸	米 砂糖	840 34.1 22.6 3.6	
	ぶりの照り焼き		ぶり			砂糖			
	菜の花のごま和え				人参 菜の花 小松菜	もやし	砂糖		ごま
	すまし汁		鶏肉 かまぼこ	わかめ	みつば	長ねぎ 大根			
	桜餅						桜餅		
	牛乳			牛乳					
4月 火 🍴	ご飯					米		779 33.6 23.7 2.4	
	豆腐の中華煮	豚肉 豆腐		人参 にら	白菜 しめじ 筍 コシコ 生姜 椎茸	澱粉	油 ごま油		
	春雨味噌スープ	鶏肉 味噌		人参 チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ	春雨	ごま油		
	清美オレンジ				清美オレンジ				
	牛乳		牛乳						
5月 水 🍴	ナポリタン	豚肉		人参 ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油	800 31.0 42.2 3.2	
	キャベツとりんごのサラダ				キャベツ きゅうり りんご	はちみつ	油		
	卵スープ	鶏肉 卵		小松菜	玉ねぎ	澱粉			
	手作りチーズケーキ	卵	チーズ			小麦粉 砂糖	生クリーム		
	牛乳		牛乳						
6月 木 🍴	ポークカレーライス	メニュー リクエスト	豚肉	チーズ	人参	コシコ 生姜 玉ねぎ グリンピース	米 麦じゃが芋 小麦粉	油 バター	869 29.0 27.3 2.8
	ツナとレタスのサラダ		まぐろ		サラダ菜	レタス	砂糖	油 ごま油	
	手作り抹茶プリン			牛乳		砂糖	生クリーム		
	牛乳			牛乳					
7月 金 🍴	デニッシュロール					パン		756 24.4 33.3 3.1	
	えびフライ	えび				パン粉	油		
	コールスローサラダ				キャベツ コーン きゅうり		油		
	ラビオリスープ	豚肉		人参 小松菜	玉ねぎ 白菜 しめじ	小麦粉			
	いちごクレープ					クレープ			
	牛乳		牛乳						
	★🎵🎵🎵🎵☆★🎵🎵🎵🎵☆ 3年生給食最終日 ～卒業記念給食～ ★🎵🎵🎵🎵☆★🎵🎵🎵🎵☆								
10月	あんかけかた焼きそば	豚肉 えび いか うずら卵		人参 チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ 筍 生姜 木耳	中華麺 澱粉	油 ごま油	831 31.3 39.3 2.9	
	大根のピリ辛和え				大根 きゅうり コシコ		ごま油 ごま		
	手作りマーラカオ	卵			レーズン	小麦粉 砂糖	油 生クリーム		
	牛乳		牛乳						
11月 火	***🎀***🎀🎀***🎀🎀*** 卒業式 お祝い紅白まんじゅう ***🎀🎀***🎀🎀***🎀🎀***								
12月 水 🍴	手作りソーセージパン	ソーセージ 卵				パン		756 36.0 43.8 2.9	
	もやしのカレー風味サラダ	まぐろ		人参 ほうれん草	もやし	砂糖	油		
	米粉のチキンシチュー	鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	じゃが芋 米粉	油 バター 生クリーム		
	ヨーグルト		ヨーグルト						
	牛乳		牛乳						
13月 木	ご飯（ふりかけ）					米		750 33.8 27.7 2.3	
	たらりのりマヨ焼き	たら	青のり		生姜		マヨネーズ		
	ひじきとごぼうの炒め煮	豚肉 さつま揚げ	ひじき	人参 いんげん	生姜 ごぼう	砂糖 白滝	油 ごま油 ごま		
	豆腐の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌		小松菜	長ねぎ えのき茸				
	牛乳		牛乳						
14月 金 🍴	オニオンライス	ハム		パセリ	玉ねぎ コシコ	米	オリーブ 油	865 33.7 25.9 3.2	
	ミートローフ	豚肉 鶏肉 うずら卵 卵	牛乳	人参	玉ねぎ グリンピース 生姜	パン粉			
	マセドアンサラダ			人参	きゅうり コーン 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	オリーブ 油		
	野菜スープ	鶏肉		人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ				
	いちごのムース					ムース			
	牛乳		牛乳						

☆材料の都合等により献立を変更することがあります。 ☆食事の前は、石鹸できれいに手を洗いましょう。

☆箸は毎日持参し、使った後は必ずきれいに洗いましょう。

☆今月の白井産は米です。

攝取基準値

エネルギー	830kcal	たんぱく質	27~42g
脂質I補給 [*] -比	20~30%	食塩相当量	2.5g未満

たんぱく質 27~42g
食塩相当量 2.5g未満



祝☆卒業



3年生のみなさん、桜台中学校の給食はいかがでしたか？友達や先生方と過ごした給食時間が楽しい思い出として心に残っていたら嬉しいです。

これからは自分の健康は自分で管理しなくてははいけません。朝ご飯をしっかり食べ、お昼ご飯は給食を思い出して、好き嫌いをしないで、いろいろなものを食べ、元気に過ごしてくださいね。

