

2025年 3月 献立表

(仕入れの都合により変更する事があります)

日	曜日	主 食	主 菜	副菜(デザート)	汁・飲物	Kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
1	土	ご飯	炒り玉あんかけ	肉ピーマン炒め	みそ汁	755	29.4	19.3	5.5
2	日								
3	月	桜寿し	とり天	桜餅	吸い物	777	23.9	15.6	3.4
4	火	ご飯	豆腐ステーキ	豚小間炒め	みそ汁	694	30.8	16.9	3.1
5	水	チャーハン		ミニ肉焼き	スープ	583	21.4	13.7	4.4
6	木	ご飯	ロースかつ	スパサラダ	みそ汁	888	26.7	34.2	2.3
7	金	ご飯	唐揚げ	大根煮	みそ汁	823	31.7	23.0	4.1
8	土								
9	日								
10	月	ミートソース	レタス海藻サラダ	フルーツ	スープ	796	30.3	18.5	3.4
11	火	カレーライス	いんげん・人参マヨ和え	フルーツポンチ	スープ	817	21.5	18.6	4.0
12	水	ご飯	ホイコーロー	ミニサラダ	みそ汁	710	23.4	20.5	3.7
13	木	ご飯	ひれかつ	きんぴら	みそ汁	763	28.3	16.4	3.9
14	金	パン	フランク炒め	サラダ	シチュー	600	22.1	27.2	2.7
15	土	ご飯	ふろふき大根	ミニ鶏焼き	みそ汁	550	19.8	5.5	4.1
16	日								
17	月	豚汁うどん	ウインナー炒め	カットポテト		734	22.5	26.2	6.2
18	火	ご飯	肉豆腐煮	ポテトサラダ	みそ汁	797	32.2	23.3	4.2
19	水	ご飯	塩サバ焼き	チャーシュー和え	みそ汁	716	31.3	17.1	4.4
20	木								
21	金	ナポリタン	肉もやし炒め	ソファール	スープ	579	25.7	10.4	2.6
22	土	ご飯	チキン南蛮	ツナサラダ	みそ汁	734	25.9	22.4	2.7
23	日								
24	月	ご飯	煮魚	ベーコン白菜煮	みそ汁	705	27.6	15.5	5.1
25	火	たぬきそば	茹でしゃぶ和え	フルーツ	ジョア	819	24.6	18.4	3.0
26	水	ご飯	ポークステーキ	ハスキんぴら	みそ汁	772	27.2	19.9	4.7
27	木	ご飯	白身フライ	野菜炒め	みそ汁	707	28.7	16.4	2.9
28	金	炊き込みご飯	シュウマイ	青菜和え	みそ汁	668	21.6	12.7	6.2
29	土								
30	日								
31	月	ご飯	ハンバーグ	酢の物	みそ汁	715	26.0	17.0	3.1
平均						754.0	26.2	18.6	3.9



【ひとこと】 日毎、春が近づいてきています。
給食時間は、いつも笑顔がいっぱいです。
来年度も、楽しい時間を提供します。

令和7年 3 月 献 立

日	曜日	昼 食				夕 食			
		主食	主 菜	副菜(デザート)	汁・飲物	主食	主 菜	副菜(デザート)	汁・飲物
1	土	ご飯	肉野菜炒め	玉子豆腐・フルーツ	汁物	赤飯	生巻香るタラの竜田揚げ・さつま芋のしもん煮・小松菜のわさび和え		汁物
2	日	ポークカレー・福神漬け		さつま芋サラダ	汁物	ご飯	豆腐ハンバーグ・茹でフロッコリー・かぼちゃの煮煮・キャベツとコーンお浸し		汁物
3	月					ひな祭り御膳会			
4	火					ご飯	肉じゃが	ピーマンとちくわのごま味噌炒め	汁物
5	水					ご飯	魚のムニエル(付合せ)	大根のそぼろ煮	汁物
6	木					ご飯	チキンソテー	いんげんの胡麻和え	汁物
7	金					ご飯	回鍋肉	大根ツナサラダ	汁物
8	土	炊込みご飯	肉豆腐	マカロニサラダ・杏仁豆腐	汁物	ご飯	天然ぶりの鰯焼き・茹でほうれん草・人参とわかめの土佐煮・おからごぼう		汁物
9	日	三色丼		おからのサラダ・プリン	汁物	ご飯	マーボー茄子・白菜と春雨の煮物・3色豆のツナマヨサラダ		汁物
10	月					ご飯	豚大根	白和え	汁物
11	火					ご飯	かに玉あんかけ	ハムと豆苗のサラダ	汁物
12	水					ご飯	クリームシチュー	コールスロー	汁物
13	木					ご飯	鶏の照り焼き	トマトとたまねぎの甘酢和え	汁物
14	金					炊込みご飯	かき揚げ	浅漬け	汁物
15	土	ご飯	麻婆豆腐	ニラと玉子炒め・ゼリー	汁物	ご飯	チーズ入チキンカツ・トマトソースのスパゲティ・大根洋風煮・フロッコリー・胡麻和		汁物
16	日	ご飯	生姜焼き	スパサラ	汁物	ご飯	タラの煮物・春雨の五目炒め・フロッコリーのおからマヨサラダ		汁物
17	月					ご飯	豚たまキャベツの味噌炒め	卵の花	汁物
18	火					ご飯	魚のムニエル(付合せ)	わけぎとちくわめした	汁物
19	水					ご飯	厚揚げと白菜のそぼろ煮	春雨サラダ	汁物
20	木	ハヤシライス		ジャーマンポテト・フルーツ	汁物	ご飯	にしんの柚子すだちおろし煮・チンゲン菜と椎茸の炒め煮・ひじきサラダ		汁物
21	金					ご飯	チーズはんぺんフライ	わかめとカニカマの酢の物	汁物
22	土	ご飯	豚丼	ポテトサラダ	汁物	瓦そば風茶そば・けんちょう・柚子ゼリー			
23	日	ご飯	八宝菜	中華サラダ・プリン	汁物	ご飯	白身魚のピカタ・タルタルソース・茹でいんげん・豆乳がんもの煮め煮・もやし酢の物		汁物
24	月					焼きそば・紅生姜		粉ふきいも・バナナ	汁物
25	火					ご飯	車麩の卵とじ	人参と大根のなます	汁物
26	水					ご飯	おろしハンバーグ	菜花のからし和え	汁物
27	木					ご飯	魚の味噌煮(付合せ)	きんぴらごぼう	汁物
28	金					ご飯	豚肉とピーマンのオイスター炒め	小松菜の胡麻和え	汁物
29	土	ご飯	酢鶏	棒棒鶏・杏仁豆腐	汁物	湯葉丼・春雨の五目炒め・小松菜のわさび和え			
30	日	ご飯	ポークケチャップ	水菜と大根のおかか和え	汁物	ご飯	にしんの生巻煮・厚揚げとピーマンの味噌炒め・みかんなます		汁物
31	月					鶏南蛮うどん		さつま芋の天ぷら	フルーツ

- ※1 朝食については週間献立表によりご提供します。
※2 土日祝の夕食はクックデリになります。
※3 土日祝の昼食には飲み物かデザートが付きます。

【今月のひとこと】

寒さが厳しい頃に芽を出す春野菜にはビタミン・ミネラルが豊富に含まれており、独特の苦みは体内の老廃物を排出する働きがあるといわれています。季節の変わり目で体調を崩しやすい季節ですが、旬の春野菜を食べて元気に過ごしましょう。