

# 令和7年 3月献立表

※状況に応じて献立は変わることがあります。  
※本校のアレルギー対応食材は★がついています。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
3月	ちらし寿司 干草焼き 花かまぼこのすまし汁 清見タンゴール <b>3/3 ひな祭り にちなんだ献立</b>		★牛乳、油揚げ、のり、★鶏卵、豚肉、豆腐、わかめ、かまぼこ	精白米、上白糖、油、三温糖	人参、ごぼう、干しいたけ(スライス)、さやいんげん、玉ねぎ、みつば、大根、長ねぎ、清美オレンジ	721 kcal 30.1 g 23.3 g
4火	☆多 揚げパン ☆多 クリームシチュー さいころサラダ		★牛乳、鶏肉、★牛乳	★コッペパン、油、上白糖、グラニュー糖、油、薄力粉、じゃが芋	玉ねぎ、人参、白菜、きゅうり	750 kcal 27.7 g 36.7 g
5水	☆多 ごはん ☆多 鯖の味噌煮 ☆多 パリパリサラダ ☆多 豚汁		★牛乳、さば、八丁みそ、みそ、豚肉、みそ	精白米、三温糖、しゅうまいの皮、油、上白糖、ごま油、油	しょうが、人参、白菜、きゅうり、大根、ごぼう、長ねぎ	721 kcal 30.5 g 24.7 g
6木	ピラフ 豆腐ハンバーグたまねぎソース 大根のコールスローサラダ		★牛乳、ウインナー、豚肉、豆腐、★鶏卵、★牛乳	精白米、★バター、油、パン粉、上白糖、薄力粉	玉ねぎ、人参、とうもろこし、大根、きゅうり	776 kcal 28.6 g 29.3 g
7金	わかめごはん 白いんげん豆のコロッケ 野菜のからし和え 豆腐とわかめの味噌汁		★牛乳、わかめごはんの素、豚肉、白いんげん豆、★鶏卵、みそ、みそ、豆腐、わかめ	精白米、白ごま、油、★バター、じゃが芋、薄力粉、パン粉、油、上白糖、ごま油	玉ねぎ、もやし、小松菜、人参、しょうが、長ねぎ	763 kcal 27.7 g 20.8 g
10月	チキンライス ☆多 ポテトのハニーサラダ ☆多 サイダーポンチ		★牛乳、鶏肉	精白米、★バター、油、油、じゃが芋、はちみつ、上白糖	玉ねぎ、人参、とうもろこし、きゅうり、白菜、大根、黄桃缶、パイン缶、みかん缶	720 kcal 21.1 g 18.7 g
11火	☆多 ごはん ☆多 揚げぎょうざ ☆多 春雨サラダ ☆多 かきたま汁		★牛乳、豚肉、ハム、鶏肉、豆腐、★鶏卵	精白米、油、ぎょうざの皮、薄力粉、ごま油、緑豆春雨、油、でん粉	にんにく、しょうが、白菜、長ねぎ、にら、きゅうり、人参、もやし、玉ねぎ	755 kcal 25.8 g 29.0 g
12水	鶏肉と野菜のピラフかきおこしのせ ☆多 チーズサラダ シャンピニオンクリームスープ	ジ ョ ア	★ジョア(いちご)、鶏肉、★チーズ、★生クリーム	精白米、オリーブ油、強力粉、油、油、じゃが芋、★バター	人参、玉ねぎ、大根、白菜、きゅうり、マッシュルーム	763 kcal 21.8 g 30.0 g
13木	☆多 味噌ラーメン いももち はっさく		★牛乳、豚肉、みそ	中華麺、油、ごま油、白ごま、じゃが芋、でん粉、上白糖、大豆バター、油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、もやし、とうもろこし、長ねぎ、はっさく	771 kcal 27.1 g 25.7 g
14金	☆多 ビスケットパン ☆多 ハンガリアシチュー フレンチサラダ		★牛乳、★鶏卵、鶏肉	★丸パン、★バター、上白糖、薄力粉、油、じゃが芋	人参、玉ねぎ、きゅうり、大根、もやし	788 kcal 26.9 g 29.4 g
17月	☆多 キムチチャーハン ☆多 ウェーフンタンスープ ☆多 パナナルンピア		★牛乳、豚肉、鶏肉	精白米、★バター、油、ごま油、フンタン皮、油、春巻きの皮(生)、粉糖	しょうが、にんにく、キムチ、人参、長ねぎ、にら、もやし、玉ねぎ、バナナ	721 kcal 24.5 g 23.4 g
18火	お赤飯 紅白ゼリー ☆多 鶏の唐揚げ ☆多 もやしの磯和え お祝いすまし汁		★牛乳、ささげ、鶏肉、のり、豆腐、わかめ、かまぼこ、寒天、ゼラチン、★カルビス	精白米、もち米、黒ごま、でん粉、薄力粉、油、上白糖	しょうが、にんにく、小松菜、人参、もやし、大根、長ねぎ、アセロラジュース	787 kcal 33.5 g 25.4 g
19水	<b>卒業式</b>					
20木	<b>春分の日</b>					
21金	ごはん 骨太ふりかけ すき焼き風肉豆腐 野菜のごま酢和え		★牛乳、昆布、ちりめんじゃこ、削り節、豚肉、豆腐	精白米、上白糖、油、麩、三温糖、白ごま	玉ねぎ、人参、干しいたけ(スライス)、白菜、長ねぎ、もやし、きゅうり	720 kcal 32.3 g 19.7 g
24月	チキンカレー ごまドレッシングサラダ 河内晩柑		★牛乳、鶏肉、★チーズ	精白米、油、じゃが芋、薄力粉、★バター、上白糖、三温糖、ごま油、白ごま	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、白菜、もやし、大根、河内晩柑	823 kcal 25.8 g 26.0 g
25火	<b>修業式</b>					

## 9年生リクエスト結果大発表!

3月は、9年生からリクエストされた献立をたくさん盛り込みました。9年生のリクエストアンケートの結果は、右のようになりました。リクエストで1位に輝かなかった献立も、できる限り登場させてみました。9年生がリクエストした献立をぜひ楽しみにしてくださいね。

☆多 がついた献立が9年生リクエストです

## 9年生リクエスト1位に輝いた献立

主食部門	ラーメン、揚げパン
主菜部門	揚げぎょうざ、鶏のから揚げ
副菜部門	パリパリサラダ
汁物部門	豚汁、シチュー(きのこ抜き含む)
その他	フルーツポンチ