



# 3月分給食献立予定表(中学校)



令和7年度

真岡市立第二学校給食センター

日付	献立名	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2 (月)	エビ天丼 (ごはん)	牛乳	エビ天ぶら・天丼のたれ 白菜のごま和え 大根のみそ汁	769 21.5 23.1	油あげ みそ えび	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	たまねぎ ねぎ はくさい だいこん	ごはん 天丼のたれ さとう	サラダ油 ごま
3 (火)	チョコ バナナクリーム サンド (コッパパン)	牛乳	☆ひなまつり給食☆ 花型豆腐ハンバーグケチャップソース チョコバナナクリームサンドの具 梅の花かまぼこ入りコンソメスープ	874 27.2 32.1	とり肉 ぶた肉 ベーコン かまぼこ	牛乳	トマト にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しょうが バナナ キャベツ	コッパパン さとう チョコソース じゃがいも	ホイッペー
4 (水)	ごはん	牛乳	★地産地消給食★ 餃子ロール 春雨サラダ ゆば入りワタンスープ ストロベリーソイムース	848 25.9 23.1	ぶた肉 カニカマ ゆば	牛乳	ごまつな にんじん にら	キャベツ ねぎ しょうが はくさい もやし しいたけ いちご	ごはん はるさめ さとう ワタンスープ ムース	ごま油
5 (木)	いちご バターロール	牛乳	ポテトカップグラタン(ほうれん草) カリカリポテチ入りサラダ ラビオリトマトスープ	787 23.7 27.2	まぐろツナ とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれん草	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリー ニンニク	バターロール じゃがいも	ドレッシング
6 (金)	カツ カレー (ごはん)	牛乳	🎓中学校卒業祝い給食🎓 チキンカツ・ソースかけ りっちゃんの元気サラダ ポークカレー いちごのお祝いケーキ	986 28.4 32.2	とり肉 かまぼこ かつお節 ぶた肉 鶏がら	牛乳	にんじん ごんぶ トマト	コーン きゅうり キャベツ たまねぎ しょうが ニンニク	ごはん さとう じゃがいも ケーキ	サラダ油 ごま油 ごま
9 (月)	牛カルピ丼 (ごはん)	牛乳	牛カルピ丼の具 パンパンジー えのき入り卵スープ	791 33.3 21.3	牛肉 とり肉 みそ とうふ たまご	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが ニンニク たまねぎ たけのこ もやし きゅうり ねぎ えのき はくさい	ごはん さとう でん粉	サラダ油 ごま油 ごま
10 (火)	🌸🌸🌸 中学校卒業式 🌸🌸🌸									
11 (水)	三色 ごはん	牛乳	鶏そぼろ 卵そぼろ・ほうれん草和え 具だくさん汁 県産ヨーグルト	888 36.0 25.4	とり肉 たまご かつお節 ぶた肉 油あげ	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん にら	しょうが もやし たまねぎ しいたけ はくさい	ごはん さとう	サラダ油
12 (木)	食パン チョコ大豆	牛乳	チキンナゲット③ かんきつマリネ トマトクリームスープ	818 36.5 36.5	とり肉 まぐろツナ とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	食パン じゃがいも チョコ大豆	ドレッシング サラダ油
13 (金)	ごはん	牛乳	黄鯛フライ・ソースかけ ほうれん草のマヨネーズ和え すまし汁	792 31.0 22.7	黄鯛 とり肉 とうふ なると	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	キャベツ コーン かんぴょう えのき	ごはん	サラダ油 カレックス
16 (月)	わかめ ごはん	牛乳	★久下田小リクエスト献立★ 鶏のから揚げ ポテトサラダ 豚汁 レモンタルト	983 30.5 32.5	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	しょうが ニンニク たまねぎ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ こんちゃく はくさい	ごはん さとう じゃがいも さとう	サラダ油 カレックス レモンタルト
17 (火)	🍆🥦🍅🍞🍷🍷🍷 お弁当の日 🍆🥦🍅🍞🍷🍷🍷 しっかり加熱し、よく冷ましてからお弁当箱につめましょう 🍆🥦🍅🍞🍷🍷🍷									
18 (水)	ごはん のり香味	牛乳	★日本の郷土料理・福島県★ 赤魚の西京焼き 五目きんぴら 芋煮汁(福島県)	774 33.3 18.0	赤魚 とうふ ぶた肉 大豆 とうり肉 さつま揚げ	牛乳 のり	にんじん	ごぼう れんこん こんにゃく ねぎ だいこん はくさい	ごはん さとう さといも	サラダ油 ごま
19 (木)	キャラメル うずまき パン	牛乳	★旬の食材:かぶ★ ハニーマスタードチキン カラフルサラダ かぶ入り野菜ポトフ	773 33.7 31.4	とり肉 ウインナー	牛乳	黄ピーマン 赤ピーマン ブロッコリー にんじん	かぶ たまねぎ ほうれん草	パン はちみつ じゃがいも	ドレッシング
23 (月)	ごはん	牛乳	中華風たまごのあんかけソース もやしのナムル 平麺入り塩スープ	726 23.9 16.2	たまご かまぼこ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	たけのこ ねぎ もやし たまねぎ しいたけ	ごはん さとう でん粉 平麺 平麺ピーマン	ごま油 ごま
24 (火)	ピザ コッパ	牛乳	センターで手作りします! 花野菜とパスタのサラダ コーンポタージュスープ 窯焼きシュークリーム	885 33.1 34.0	ベーコン とり肉	牛乳 チーズ	黄ピーマン 赤ピーマン にんじん ブロッコリー	アスパラ かぶ えだ豆 キャベツ たまねぎ コーン パセリ	コッパパン パスタ ヨーグルト	ドレッシング マヨネーズ

★ 中学校1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー: 830kcal、たんぱく質: 27~42g、脂質: 18~28g  
★ 都合により献立が変更になる場合があります。



令和7年度の学校給食は、国の重点支援地方交付金を一部活用して提供いたしております。