



献立表 3月



★は3年生のリクエストメニューです!

令和7年度 何北中学校

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 kcal
2月	★高菜丼 ★五目みそ汁	○	鶏ミンチ 大豆加工品 豆腐 みそ 煮干 牛乳	精白米 ごま ごま油 三温糖	たかな漬 玉葱 にんじん にんにく しょうが ねぎ はくさい だいこん ほうれんそう	702
3火	ちらしずし 花ふのすまし汁 ひな祭りデザート	○	ツナ 大豆加工品 鶏ミンチ かまぼこ 煮干 豆腐 牛乳	精白米 三温糖 小花麩 ゼリー	にんじん 枝豆 コーン はくさい だいこん	770
4水	★わかめごはん ★麻婆豆腐 キャベツの中華和え	○	わかめ 豚ひき肉 豆腐 みそ 牛乳	精白米 油 三温糖 ごま油 片栗粉 ごま	しょうが にんにく 玉葱 ねぎ にんじん 椎茸 キャベツ ほうれんそう もやし	756
5木	全粒粉パン ★みそラーメン 中華サラダ	○	豚肉 みそ わかめ 牛乳	全粒粉パン 中華めん 油 ごま油 三温糖 ごま	はくさい 玉葱 にんじん ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし	739
6金	ごはん ししゃもの磯辺揚げ ひじきの煮物 白菜のみそ汁 3年生給食なし	○	ししゃも あおのり ひじき 油揚げ 煮干 みそ 牛乳	精白米 薄力粉 油 赤こんにゃく 三温糖	にんじん グリンピース だいこん 玉葱 はくさい	719
9月	★豚キムチ丼 ★春雨スープ ★プリン	○	豚肉 鶏ミンチ 牛乳	精白米 ごま油 三温糖 油 春雨 プリン	白菜キムチ はくさい にんじん なら しょうが にんにく キャベツ 玉葱 ねぎ 椎茸	817
10火	★2種揚げパン (きな粉・シュガー) ★ポトフ	○	きな粉 鶏肉 ウィンナー 牛乳	コッペパン グラニュー糖 油 三温糖 じゃがいも	キャベツ 玉葱 にんじん ほうれんそう コーン	892
11水	★ごはん 3年生給食最終日 ★鶏肉のから揚げ ★フルーツサラダ ★豚汁 さくらゼリー (3年生)	○	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ 煮干 牛乳	精白米 片栗粉 油 ゼリー	しょうが キャベツ 水菜 パイン缶 玉葱 もやし だいこん にんじん ねぎ	945
12木	黒糖パン ポークビーンズ 彩り野菜のサラダ	○	大豆 豚肉 牛乳	黒糖パン じゃがいも 油 三温糖	玉葱 にんじん グリンピース トマトピューレ キャベツ 水菜	773
13金	 卒業式 					
16月	ごはん 高野豆腐の煮物 小松菜のさっぱり和え	○	高野豆腐 鶏肉 油揚げ 煮干 牛乳	精白米 じゃがいも 三温糖 ごま	にんじん 玉葱 椎茸 いんげん こまつな キャベツ	794
17火	コッペパン 鶏肉とポテトのレモン風味 ミネストローネ	○	鶏肉 ウィンナー 牛乳	コッペパン 片栗粉 じゃがいも 油 三温糖 マカロニ	レモン にんじん 玉葱 キャベツ にんにく トマト缶 詰 パセリ	836
18水	麦ごはん 八宝菜 もやしのナムル	○	豚肉 厚揚げ 牛乳	精白米 大麦 片栗粉 油 ごま油 三温糖 ごま	にんじん はくさい 玉葱 ほうれんそう 椎茸 しょうが キャベツ もやし	730
19木	ごはん あじフライ キャベツ炒め うすくず汁	○	アジフライ 鶏肉 豆腐 煮干 牛乳	精白米 油 片栗粉	キャベツ はくさい にんじん 椎茸 ねぎ しょうが	772
23月	チキンジンジャー丼 具だくさんみそ汁 さくらゼリー (1,2年生)	○	鶏肉 厚揚げ みそ 煮干 牛乳	精白米 大麦 こんにゃく 油 ゼリー	玉葱 にんじん グリンピース しょうが キャベツ ねぎ	784