

令和7年3月分

中学校給食献立予定表

月				火				水				木				金																			
3	エネルギー	たんぱく質	しつ	4	エネルギー	たんぱく質	しつ	5	エネルギー	たんぱく質	しつ	6	エネルギー	たんぱく質	しつ	7	エネルギー	たんぱく質	しつ																
	868 kcal	35.8 g	29.6 g		803 kcal	31.5 g	25.0 g		834 kcal	29.2 g	21.0 g		794 kcal	31.8 g	14.8 g		694 kcal	33.0 g	24.3 g																
ごはん 牛乳 さばのみそ煮♪ うずら卵と野菜の炒め物♪ すまし汁♪ ミニはっ酵乳				ベビーパン 牛乳 焼きそば♪ パナナ チンゲンサイのソテー とうもろこしと卵のスープ♪				ごはん 牛乳 ハ宝菜♪ ほっけの一夜干し♪ 大学いも♪				豚肉ときゅうりのしょうが丼♪ きんぴらごぼう♪ わかめのみそ汁♪ いちごゼリー♪ 牛乳				白菜ラーメン 牛乳 肉団子の餅米蒸し♪ ピリカラきゅうり♪ 豆乳ブラマンジェ♪																			
10	エネルギー	たんぱく質	しつ	11	エネルギー	たんぱく質	しつ	12	エネルギー	たんぱく質	しつ	13	エネルギー	たんぱく質	しつ	14																			
	991 kcal	29.3 g	29.3 g		917 kcal	25.6 g	35.2 g		789 kcal	25.9 g	19.4 g		787 kcal	40.6 g	22.3 g																				
大人のカレーライス♪ 豚カツ♪ わかめサラダ♪ すだちゼリー♪ 牛乳				ケチャップライス♪ 牛乳 豆のごまマヨ和え ポトフ 卒業祝いデザート				ごはん 牛乳 白菜のクリーム煮 じゃがいもと春雨の炒め物 清見オレンジ				ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 白菜のごま和え ゆばのすまし汁				中学校卒業式																			
17	エネルギー	たんぱく質	しつ	18	全校給食なし				19	全校給食なし				20	春分の日				21	全校給食なし															
	725 kcal	30.5 g	15.0 g																																
ごはん 牛乳 肉豆腐 ほうれん草のじゃこ和え りんご																																			

給食ではたくさん人からのメッセージです！ 卒業おめでとう！

ねん かん
1年間、ありがとうございました

みなさんの「おいしかった!」や、からっぽになった食缶は、私たち給食ではたくさん人にとっての宝物になっています。これからもしっかりと食べて元気に過ごしてね!



令和7年3月分

中学校使用食品表

千早赤阪村教育委員会
千早赤阪村学校給食会

月			火			水			木			金								
3	ごはん(S)	牛乳	4	ベビーパン	牛乳	5	ごはん(S)	牛乳	6	ごはん(M)	牛乳	7		牛乳						
さばのみそ煮♪			うずら卵と野菜の炒め物♪			焼きそば♪			チンゲンサイのソテー			ハ宝菜♪								
さば	50.0	赤	うずら卵水煮	39.0	赤	焼きそば麺	45.5	黄	チンゲンサイ	39.0	緑	豚もも肉	13.0	赤						
土しょうが	1.2	緑	キャベツ	★39.0	緑	豚もも肉	32.5	赤	白菜	26.0	緑	土しょうが	1.3	緑						
赤みそ	7.2	赤	玉葱	19.5	緑	にんじん	6.5	緑	しめじ	6.5	緑	にんにく	0.9	緑						
濃口しょうゆ	6.0	黄	にんじん	6.5	緑	ごま油	0.7	黄	むさび	13.0	赤	さつまいも	68.3	黄						
砂糖	6.0	黄	土しょうが	0.7	緑	緑豆もやし	26.0	緑	米白絞油	3.9	黄	濃口しょうゆ	2.0	黄						
すまし汁♪			淡口しょうゆ			3.9	緑	土しょうが	0.7	緑	白菜	10.4	緑	はちみつ	6.5	黄				
豆腐	19.5	赤	みりん	3.9	黄	ウスターソース	13.0	黄	玉葱	32.5	緑	濃口しょうゆ	0.5	黄	濃口しょうゆ	0.5	黄			
にんじん	6.5	緑	自然塩	0.3	黄	濃厚ソース	9.8	黄	干しいたけ	13.0	緑	黒ごま	0.4	黄	米白絞油	3.9	黄			
えのきたけ	6.5	緑	ごま油	0.7	黄	酒	2.6	黄	さくらげ	1.3	緑	米白絞油	1.0	黄	こしょう	0.1	黄			
みつば	3.9	緑	ミニはっ酵乳			1個	赤	こしょう	0.1	黄	玉葱	13.0	緑	青ねぎ	☆	6.5	緑			
だし昆布	0.7	黄	1個			赤	あおさのり	0.3	赤	ごま油	1.3	黄	干しわかめ	1.3	赤	白みそ	9.8	赤		
けずり節	3.9	黄	バナナ			1/2本	緑	でんぶん	2.0	黄	自然塩	0.7	黄	赤みそ	6.5	赤	けずり節	3.9	赤	
淡口しょうゆ	2.6	黄	1/2本			緑	ごま油	0.7	黄	自然塩	0.7	黄	だしの昆布	0.4	赤	だしの昆布	0.4	赤		
自然塩	0.8	黄																		
でんぶん	2.6	黄																		

今年も千早赤阪村と河南町の野菜を
たくさん使いました！育て下さった方々、あっぱれご苦労！



たまねぎ 808kg

じゃがいも 601kg

キャベツ 505kg

みかん 1030kg

はくさい 391kg

きゅうり 200kg

にんじん 62kg

なす 166kg

さつまいも 83kg

ほうれん草 232kg

だいこん 103kg

さといも 92kg

こまつな 270kg

ブロッコリー 37kg

にんにく 3.5kg

たけのこ 25kg

あおねぎ 65kg

トマト 12kg

かぼちゃ 10kg

ごぼう 7kg

3kg

リーフレタス 500g

ミニトマト 50kg

【栄養三色】黄：ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤：からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑：からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。