



# 令和7年度 3月分 中学校給食予定表



## 【通常給食献立】



国立市食育推進・給食ステーション  
042-572-4177

日付	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー たんぱく質
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミン・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
2(月)	ご飯 手作りじゃこかつおふりかけ 粕汁 ホッケフライ レモンゼリー&ミックスフルーツ 低温殺菌牛乳	かつお節, 豚肉, 豆腐, 味噌, ホッケフライ	ちりめんじゃこ, あおさのり, 牛乳	人参	大根, こんにゃく, 長ねぎ, もも, りんご, みかん	精白米, 砂糖, 酒粕, レモンゼリー	菜種油, ごま油	726kcal 28.8g
3(火)	ひな祭りちらし寿司 花魁のすまし汁 鯖の辛味噌焼き のらぼう菜とキャベツの胡麻和え いちごの米粉スティックケーキ 低温殺菌牛乳	高野豆腐, 鶏肉, 鯖, 味噌	牛乳	さやいんげん, 人参, のらぼう菜	大根, えのき茸, 長ねぎ, 生姜, キャベツ, ちらしずしの素	精白米, 砂糖, 麩, いちごのケーキ	菜種油, ごま油	782kcal 36.4g
ひな祭り・啓蟄(けいちつ)献立								
4(水)	ポークカレーライス 鰹ナゲット 2個 海藻サラダ玉葱ドレッシング和え 低温殺菌牛乳	豚肉, 鰹ナゲット	海藻ミックス, 牛乳	人参, トマト	セロリ, にんにく, 玉葱, 大根, こんにゃく	精白米, じゃが芋, 砂糖, 小麦粉	菜種油, ドレッシング	804kcal 23.6g
5(木)	ご飯 荳わかめのスープ 酢豚 ★みかん&みかんゼリー★ 低温殺菌牛乳	鶏肉, 豚肉	荳若布, 牛乳	青梗菜, 人参, ピーマン, トマト, チャップ	生姜, 大根, 長ねぎ, にんにく, 玉葱, 筍, みかん, みかんゼリー	精白米, 澱粉, 小麦粉, 砂糖	菜種油	759kcal 24.3g
6(金)	★きなこ揚げパン★ 春野菜豆乳シチュー プレーンオムレツ・トマトケチャップ スナップえんどうサラダ コーンクリームドレッシング和え 低温殺菌牛乳	きなこ, ウインナー, 豆乳, オムレツ	牛乳	人参, トマト, ケチャップ, スナップえんどう	セロリ, 玉葱, エリンギ, かぶ, キャベツ	パン, 砂糖, じゃが芋, 小麦粉	菜種油, ドレッシング	840kcal 24.6g
38(さや)えんどうの日献立								
9(月)	コッペパン カウボーイスープ スラッピージョー(カレーミートソース風) ごぼうサラダノンエッグマヨネーズ和え 低温殺菌コーヒーミルク	鶏肉, 大豆, 豚肉, 蒲鉾	コーヒーミルク	トマト, ケチャップ, 人参	にんにく, 玉葱, 大根, 枝豆, ホールコーン, キャベツ, 牛蒡	パン, 砂糖, 澱粉	オリーブ油, 菜種油, ノンエッグマヨネーズ	693kcal 38.1g
10(火)	★ピリ辛味噌ラーメン★ 春巻 カラフルこんにゃくサラダ・中華ドレッシング 低温殺菌牛乳	豚肉, 味噌	牛乳	人参	にんにく, 生姜, 玉葱, もやし, ホールコーン, きくらげ, 長ねぎ, 春巻, こんにゃく, キャベツ, きゅうり	中華麺, 澱粉	菜種油, ドレッシング	769kcal 26.4g
11(水)	ソフトフランスパン 牛肉の煮込み ジャガイモのグラタン ベリー(ストロベリー&ブルーベリー)ゼリー 低温殺菌牛乳	牛肉	牛乳, チーズ	人参, トマト, トマト, ケチャップ	にんにく, セロリ, 玉葱	パン, 砂糖, 小麦粉, じゃが芋, ゼリー(いちご&ブルーベリー), いちごゼリー	菜種油, バター	769kcal 26.2g



学生アイデアMenu ~フランス料理を食べてみよう~





# 令和7年度 3月分 中学校給食予定表



## 【通常給食献立】



国立市食育推進・給食ステーション  
042-572-4177

日付	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー たんぱく質
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミン・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
12(木)	ご飯 具だくさん味噌汁 鮭の胡麻みりん焼き 葱たま炒め 低温殺菌牛乳	生揚,味噌, 鮭,鶏卵	牛乳	人参,小松 菜	大根,牛蒡, こんにゃく, えのき茸,玉 葱,長ねぎ	精白米,砂 糖,澱粉	菜種油,ごま 油,ごま	733kcal 36.1g
13(金)	洋風炊き込みご飯 ホワイトスープ 白花豆コロッケソースがけ コールスローサラダ 飲むヨーグルト 	鶏肉,白花 豆コロッケ	牛乳,生ク リーム,ヨー グルト,飲む ヨーグルト	ピーマン,赤 ピーマン,ほう れん草, 人参	にんにく,玉 葱,マッシュ ルーム,セロ リ,キャベツ, きゅうり, ホールコー ン,レモン	精白米,じゃ が芋,トック, 小麦粉 	菜種油,マヨ ネーズ 	813kcal 23.5g
 学生アイデアMenu ~ホワイトデースペシャル~								
16(月)	黒米ご飯 祝いなるとのすまし汁 ★鶏肉のから揚げ★ 切干大根の煮物 ★くにたち産ほうれん草アイス★ 低温殺菌牛乳 	豆腐,なると, 鶏肉	アイス,牛乳	小松菜,人 参	大根,エリン ギ,生姜,切 干し大根 	精白米,黒 米,澱粉,小 麦粉,砂糖 	菜種油	802kcal 38.4g
進級・卒業お祝い献立								
17(火)	ご飯 煮込み味噌ラーメン 焼き餃子 3個 小松菜とほうれん草の中華和え 低温殺菌牛乳	豚肉,味噌	牛乳	人参,小松 菜,ほうれ ん草	にんにく,生 姜,玉葱,も やし,ホール コーン,長ね ぎ,キャベツ, 餃子	精白米,中 華麺,砂糖	菜種油,ごま 油	720kcal 20.2g
18(水)	奈良茶飯 大和鍋 イカの吉野揚げ カムカムカラー白玉&ゼリー 低温殺菌牛乳 	大豆,鶏肉, 豆腐,豆乳, 味噌,イカ	牛乳 	人参,小松 菜	生姜,牛蒡, 白菜,椎茸, 長ねぎ	精白米,砂 糖,春雨,澱 粉,レモンゼ リー,シャイ ンマスカット ゼリー,素甘 団子	菜種油 	786kcal 28.8g
奈良県郷土料理・春分献立								
23(月)	ジャンバラヤ かぶのジンジャースープ 手作りアメリカンドッグ・トマトケチャップ りんご&こんにゃくゼリー 低温殺菌牛乳	豚肉,鶏肉, フランクフル ト	牛乳	ピーマン,人 参,青梗菜,ト マトケチャッ プ	セロリ,にん にく,玉葱, ホールコー ン,生姜,か ぶ,大根,りん ご	精白米,小 麦粉,ホットケ ーキミックス粉,ス イーツこんに ゃく	菜種油	761kcal 24.1g
24(火)	ご飯 ポークストロガノフ キャベツと豆苗のサラダ ノンオイルクレーミーフレッシュドレッシング和え 抹茶黒豆カップケーキ 低温殺菌牛乳	豚肉,鶏卵, 黒豆	牛乳,生ク リーム	トマトケ チャップ,トマ ト,人参,豆苗	にんにく,セ ロリ,玉葱, マッシュ ルーム,キャ ベツ	精白米,砂 糖,小麦粉, ホットケーキミ ックス粉	菜種油,パ ター	828kcal 23.8g

月平均栄養価 エネルギー 772kcal たんぱく質 28.2g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

※太字はくにたち野菜です。

みなさん、給食の時間を楽しむことができましたか？  
友達や先生と一緒に給食を食べることは、体だけではなく  
心の栄養にもなったことと思います。  
「食べることは生きること」です。  
口にしたもの自分の体を作っているということは、わかっている  
毎日の生活の中で意識することが難しいものです。  
これからも「食べること」を大切に、食事の時間を楽しんでください。

三年生に、卒業までにもう一度食べたい給食について、アンケートを行いました。  
アンケートの結果、各クラスで人気のあった献立を、三学期の給食に取り入れています。

5日(木)	★みかん&みかんゼリー★	二中A組
6日(金)	★きなこ揚げパン★	一中A組
		二中3-5
10日(火)	★ピリ辛味噌ラーメン★	二中3-3
16日(月)	★鶏肉のから揚げ★	二中A組
	★くにたち産ほうれん草アイス★	全校一位