

一年間の給食の時間を  
ふりかえろう！



3月 献立表



令和7年度

串本町学校給食センター

日	献立名	主な使用材料名			エネルギー	
		血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(みどり)	力や熱になる(黄)	小	中
2月	鶏肉の南蛮漬け	とり肉 牛乳	玉ねぎ きゅうり	米 さとう でんぷん 油	601	747
	三色和え		にんじん きゃべつ ほうれんそう	ごま		
	わかめスープ	わかめ	えのき ねぎ			
3月 火	かきまぜ	ひじき あぶらあげ 牛乳	にんじん れんこん こんにゃく グリーンピース	米 さとう	605	746
	魚の野菜あんかけ	紀州梅まいだ い	しょうが 玉ねぎ ピーマン	でんぷん さとう 油		
	すまし汁		はくさい にんじん ねぎ	さといち		
4月 水	豆腐ハンバーグ	ハンバーグ(とり肉・ぶた肉・ とうふ) 牛乳	ハンバーグ(玉ねぎ)	米 ハンバーグ(さとう・油・でんぷん) さとう	629	772
	にんじんしりしり	ツナ	にんじん もやし	油		
	大根の旨煮	ぶた肉	しょうが だいこん にんじん ほししいたけ いんげん	さとう		
5月 木	鶏肉とじゃがいものバジル焼き	とり肉 牛乳	バジル	米 じゃがいも 油	580	713
	ごま和え		にんじん もやし チンゲンサイ コーン	さとう ごま		
	カレースープ お祝いゼリー	ウインナー	きゃべつ 玉ねぎ かぼちゃ しめじ	カレールー お祝いゼリー		
6月 金	焼きそば	ぶた肉 かつおぶし 牛乳	ピーマン きゃべつ にんじん	ちゅうかめん	575	
	塩ちゃんこスープ	とり肉 とうふ	にんじん はくさい しょうが にら			
	大学芋			さつまいも さとう ごま 油		
9月	豚肉の生姜焼き	ぶた肉 牛乳	玉ねぎ しょうが	米 さとう でんぷん	595	741
	ごぼうサラダ		ごぼう きゅうり コーン にんじん	さとう マヨネーズ		
	真だくさんみそ汁	あぶらあげ わかめ みそ	だいこん にんじん	さつまいも		
10月 火	竹輪のお好み揚げ	ちくわ あおのり かつおぶし 牛乳		米 こむぎこ 油	596	736
	ゆかり和え		ほうれんそう もやし にんじん ゆかり			
	京風旨煮	とり肉 大豆 あつあげ ひじき	にんじん いんげん こんにゃく	さとう		
11月 水	食パン 魚のパン粉焼き	ぶり 牛乳	パセリ	食パン パンこ マヨネーズ	590	749
	花野菜サラダ		ブロッコリー カリフラワー コーン きゃべつ にんじん	さとう 油		
	少なめ和風スパゲッティ	ツナ	玉ねぎ こまつな にんにく しめじ	スパゲッティ 油		
12月 木	肉団子の甘酢あんかけ	ミートボール(とり肉・ぶた肉) 牛乳	ミートボール(玉ねぎ・にんにく・しょうが) 玉ねぎ ピーマン	米 ミートボール(さとう・でんぷん・油) 油 さとう でんぷん	613	770
	パンパンジー	とり肉	きゃべつ きゅうり にんじん しょうが	さとう ごま ごま油		
	豆腐スープ	とうふ	もやし しいたけ ねぎ	でんぷん		
13月 金	豚肉のカレー炒め	ぶた肉 牛乳	玉ねぎ にんじん	米 さとう	577	722
	小松菜とえのきの和え物		こまつな きゃべつ えのき	さとう		
	じゃがいものそぼろ煮	とりひき肉	玉ねぎ にんじん えだまめ	じゃがいも さとう でんぷん		
16月	まぐろのケチャップ煮	まぐろ 牛乳	しょうが にんにく	米 でんぷん さとう 油	612	773
	梅おかか和え	かつおぶし	はくさい ほうれんそう にんじん ねりうめ	さとう		
	切り干し大根のみそ汁	あぶらあげ みそ	きりほしだいこん にんじん しいたけ ねぎ			
17月 火	豚肉の塩だれ炒め	ぶた肉 あつあげ 牛乳	にんにく もやし ねぎ にら レモン果汁	米 でんぷん ごま油	593	745
	コロコロサラダ		かぼちゃ えだまめ	さつまいも マヨネーズ		
	中華スープ		はくさい チンゲンサイ にんじん			
18月 水	チキンカレーライス	とり肉 牛乳	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ グリーンピース	米 じゃがいも さとう カレールー	664	864
	ごまツナ炒め	ツナ ひじき	こまつな にんじん コーン	さとう ごま油		
	みかん入りゼリーポンチ		みかん缶	はちみつレモンゼリー		
19月 木	ホイコーロー	ぶた肉 みそ 牛乳	きゃべつ 玉ねぎ にんじん しょうが	米 さとう でんぷん	672	858
	春雨サラダ		きゅうり にんじん	はるさめ さとう ごま ごま油		
	揚げぎょうざ	ぎょうざ(ぶた肉)	ぎょうざ(にら・しょうが・玉ねぎ ・きゃべつ)	ぎょうざ(にら・しょうが・でんぷん・さとう) 油		
23月	ポロネーゼ風スパゲッティ	牛・ぶたひき肉 牛乳	にんにく にんじん ピーマン 玉ねぎ トマト	スパゲッティ でんぷん さとう 油	587	705
	コロック	コロック(ぶた肉)	コロック(玉ねぎ)	コロック(じゃがいも・さとう ・油・パンこ・こむぎこ) 油		
	コンソメスープ	ウインナー	きゃべつ ほうれんそう しめじ			

仕入れ材料の都合等により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

栄養バランスのよい食事で  
健康な体づくりを

