



3月分献立表

(給食回数15回)



八千代町立学校給食センター

日	曜日	献立名	おもな材料と体内での働き						栄養価	
			おもに体をつくる		おもにからだの調子を整える				おもにエネルギーになる	
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
			1群 魚・肉・卵・豆・豆制品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂		
2	月	地産地消 八千代の日こんだて にしよごはん(ごはん にくそぼろ たまごそぼろ) 牛乳 みちのくじら ミニアセロラゼリー(小1こ 中職2個)	ぶたにく だいず たまご 牛乳	にんじん	しょうが	ごはん さとう でんぶん	あぶら	632	23.6	
3	火	ひなまつりこんだて セルフちらしずし(ごはん ちらしずしのぐ) いちご牛乳 さわらのさいきょうやき ずましじら	とりにく さわら みそ とうふ はんぺん(たらすりみ)	にんじん	かんぴょう れんこん しいたけ いちご たまねぎ	ごはん さとう さとう やまいも でんぶん さとう	あぶら	622	25.8	
4	水	カミカミこんだて カレーうどん 牛乳 ジャンボぎょうぎ フルーツゼリーあえ	ぶたにく レバー ぶたにく とりにく	にんじん	もやし ながねぎ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ しょうが にんにく ナタデココ もも バインアップル りんご	ソフトめん でんぶん こむぎこ こむぎこ でんぶん さとう ゼリー さとう	あぶら あぶら ラード	689	22.6	
5	木	メロンパン 牛乳 にくだんご(小2こ 中職3個) ツナサラダ ミネストローネ	たまご とりにく みそ まぐろ ベーコン	にんじん パセリ トマト	たまねぎ しょうが りんご キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ にんにく	メロンパン パンこ でんぶん さとう マカロニ じゃがいも さとう	ラード あぶら ドレッシング あぶら バター	656	20.8	
6	金	ハヤシライス(ごはん ハヤシシチュー) 牛乳 チーズオムレツ だいこんサラダ	ぶたにく 脱脂粉乳 牛乳 たまご チーズ わかめ	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく だいこん きゅうり えだまめ	ごはん じゃがいも こむぎこ さとう でんぶん	バター あぶら ドレッシング	687	21.3	
9	月	一中3年 爲我井彩乃さん 希望献立 中学校卒業お祝い献立 ごはん 牛乳 ハンバーグわふうおろしソースかけ ごまあえ キムチスープ いちごゼリー	とりにく さばぶし かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	にんじん ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ だいこん キャベツ ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ はくさい たまねぎ りんご にんにく しょうが いちご クランベリー	ごはん パンこ さとう さとう でんぶん さといも さとう ゼリー さとう	あぶら ラード ごま ごまあぶら あぶら ごま	678	24.9	
10	火	ごはん 牛乳 えびシューマイ(小2こ 中職3個) マーボー豆腐 あんにと豆腐	えび えそ ゼラチン たまご とうふ ぶたにく だいず なまクリーム	にんじん トマト	たまねぎ ながねぎ しいたけ にんにく しょうが もも バインアップル レモン	ごむぎこ でんぶん さとう さとう でんぶん こむぎこ ゼリー さとう	ラード ごまあぶら	707	25.2	
11	水	かんとうめん 牛乳 はるまき しおだれキャベツ	ぶたにく なた 牛乳	にんじん にんじん	はくさい たまねぎ ながねぎ たけのこ しいたけ しょうが キャベツ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	ちゅうかめん でんぶん はるさめ でんぶん さとう こむぎこ さとう	あぶら あぶら ラード ドレッシング	634	21.6	
12	木	こめパン チョコレートクリーム 牛乳 しろみぎかなのレモンバジルオイルやき こまつなのソテー にんじんとかぼちゃのポタージュ	たら たまご ウインナー	バジル パセリ こまつな にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ にんにく レモン セロリ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	こめパン チョコレートクリーム でんぶん あぶら あぶら マカロニ こむぎこ	あぶら あぶら バター	631	27.0	
13	金	むぎごはん 牛乳 ごぼういりつくね おかかあえ かきたまじら	とりにく かつおぶし たまご	にんじん こまつな みつば	たまねぎ ごぼう キャベツ えのきたけ たまねぎ しいたけ	むぎごはん パンこ さとう さとう でんぶん	あぶら	546	20.7	
16	月	安静小5年 柳田菜衣子さん きぼうこんだて ごはん 牛乳 ハムカツ【ソース】 ブロッコリーのサラダ さつまいものみそしる まっちゃんプリン	ハム あぶらあげ みそ とうにゅう	ブロッコリー にんじん	とうもろこし だいこん ながねぎ はくさい	ごはん パンこ こむぎこ さとう さつまいも さとう	あぶら ごまドレッシング あぶら	747	21.9	
17	火	むぎごはん 牛乳 あかうおのさいきょうやき ごもくまめ にくだんごのみそしる	あかうお みそ だいず さつまあげ とりにく みそ	にんじん にんじん こまつな	しらたき キャベツ たまねぎ しめじ	むぎごはん さとう さとう パンこ でんぶん さとう	あぶら あぶら ラード	610	25.7	
18	水	小学校卒業お祝い献立 けんちんうどん 牛乳 とりてん キャベツとちくわのサラダ ストロベリータルト	とうふ みそ とりにく ちくわ たまご	にんじん	ごぼう ながねぎ こんにゃく だいこん しいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし いちご	ソフトめん てんぷらこ(こむぎこ) さとう こむぎこ さとう	ごまあぶら あぶら ごまドレッシング マーガリン	800	30.2	
19	木	ホットドック(コッペパン フランクフルト【ケチャップ】) 牛乳 なまクリームあえ やきそば	フランクフルト 牛乳 なまクリーム ぶたにく	トマト 牛乳 にんじん	もも バインアップル アロエ キャベツ たまねぎ もやし	コッペパン さとう ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら	941	33.4	
23	月	カレーライス(ごはん カレーシチュー) のむヨーグルト(ブルーベリーあじ) チキンナゲット(小2こ 中職3個) こんにゃくサラダ	だいず レバー とりにく ちくわ	脱脂粉乳 牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト にんにく こんにゃく もやし きゅうり	たまねぎ にんにく しょうが りんご ブルーベリー でんぶん こむぎこ パンこ ドレッシング(塩だれ)	あぶら あぶら ラード	683	21.5	

※都合により、献立内容が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
 ※この献立表に記載されている食品は、主な材料で調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工食品に含まれるアレルギー等、
 使用食材のすべては記載しておりません。
 (アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方はアレルギー用予定献立表および加工食品成分表をご確認ください。)
 ※魚料理については「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べてください。
 ※減塩のため、しょうゆやソース等は使用を控えています。ご協力をお願いします。

今月は八千代町で栽培された「米(コシヒカリ)」「やさい(きゅうり こまつな だいこん ながねぎ はくさい ほうれんそう みつば)」を使用します。
 近隣の市町村からは「さつまいも ごぼう れんこん その他」を使用しています。

◆物価高騰の影響を受けている子育て世帯の負担軽減のため、令和7年度4月～3月まで、小中学校給食費無償化を実施します◆