



2025年 3月 学校給食予定献立表



坂戸市立

中学校

実施日	献立名	主な材料とその働き						調味料等	栄養素		
		体をつくる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品			エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)	
		たんぱく質	無機質	カロテン	V. C.	炭水化物	脂質				
3(月)	牛乳		牛乳						854	31.5	
	ひな寿司	油揚げ 鶏卵 鶏肉		にんじん	たけのこ 干しいたけ	砂糖 米	ごま 米油	清酒 しょうゆ 塩 米酢			
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			小麦粉	米油	塩			
	おひたし			こまつな	キャベツ もやし			しょうゆ			
	さくらもち					さくらもち					
4(火)	牛乳		牛乳						824	29.4	
	バターロール					バターロール					
	照り焼きチキンと ごぼうのスパゲッティ	鶏肉 ベーコン	きざみのり	小ねぎ 赤ピーマン	ごぼう しょうが たまねぎ にんにく	でん粉 砂糖 小麦粉	米油	清酒 白ワイン 本みりん しょうゆ 塩 こしょう 一味唐辛子			
	グリーンサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	米油	塩 米酢 こしょう			
5(水)	牛乳		牛乳						822	34.1	
	ふわふわキーマカレー	大豆 豆腐 鶏肉 豚肉	チーズ	にんじん トマト	しょうが 味噌 たまねぎ にんにく	小麦粉 米	米油	赤ワイン かつおノス しょうゆ 塩 小麦粉 こしょう トマトペースト			
	野菜のスープ煮	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも	米油	塩 こしょう 鶏がら 小麦粉			
6(木)	牛乳		牛乳						780	34.4	
	ツナサンド	まぐろ油漬け			キャベツ きゅうり たまねぎ	小麦粉	植物油	塩 こしょう			
	ミートボールの クリームスープ	鶏卵 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい	小麦粉 小麦粉 小麦粉	植物油	白ワイン 塩 こしょう 鶏がら 小麦粉			
7(金)	牛乳		牛乳						775	29.9	
	古代米赤飯					米 黒米	ごま	塩			
	チキンカツ	鶏肉				小麦粉 小麦粉	米油	塩 こしょう			
	ずまし汁	豆腐 桜形かまぼこ		こまつな にんじん	ねぎ 干しいたけ			清酒 しょうゆ 塩 削り節			
	キャベツのおかかあえ	かつお節		にんじん	キャベツ もやし			しょうゆ			
10(月)	牛乳		牛乳						819	33	
	ごはん					米					
	さわらの竜田揚げ	さわら			しょうが	小麦粉 でん粉	米油	清酒 しょうゆ 塩			
	うどのきんぴら	さつま揚げ 豚肉		にんじん	うど ごぼう	砂糖 こんにゃく	ごま油	しょうゆ 一味唐辛子			
	ごまみそあえ	油揚げ 白みそ		こまつな にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま	しょうゆ			
11(火)	牛乳		牛乳						776	28.6	
	マーブル食パン					マーブル食パン					
	ポテトのピザ風カップ蒸し	ベーコン	チーズ		たまねぎ とうもろこし缶	じゃがいも	米油	塩 こしょう トマトペースト			
	にらたまスープ	豆腐 鶏卵 豚肉		にら にんじん	ねぎ	でん粉		しょうゆ 塩 こしょう 削り節			
	フレンチサラダ	トマト		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	米油	塩 米酢 こしょう			
12(水)	牛乳		牛乳						783	33.6	
	チキンライス	鶏肉 ベーコン		にんじん	たまねぎ	米	植物油	塩 こしょう トマトペースト 小麦粉			
	あじのエスカベッシュ	あじ		にんじん	味噌 たまねぎ	小麦粉	米油	清酒 塩 米酢 こしょう			
	ヨーグルト		ヨーグルト								
13(木)	牛乳		牛乳						807	36.2	
	ごはん					米					
	手作り肉シュマイ	鶏肉 豚肉			しょうが たまねぎ	でん粉 しゅうまいの皮	ごま油	しょうゆ 塩 こしょう			
	五目豆	大豆 ちくわ 凍り豆腐 豚肉		にんじん	ごぼう	砂糖 こんにゃく	米油	本みりん しょうゆ 塩			
	ごまあえ			こまつな にんじん	もやし		ごま	しょうゆ			
17(月)	牛乳		牛乳						835	25.2	
	カレーライス	豚肉	チーズ	にんじん	しょうが 味噌 たまねぎ にんにく	小麦粉 じゃがいも 米	米油	かつおノス しょうゆ 塩 小麦粉 小麦粉 トマトペースト			
	菜の花サラダ			なばな にんじん	きゅうり とうもろこし缶 もやし	砂糖	ごま油 ごま 米油	しょうゆ 塩 米酢			
18(火)	牛乳		牛乳						892	34.2	
	タンタンメン	白みそ 赤みそ 豚肉		にんじん	しょうが にんにく ねぎ はくさい もやし	中華めん	練りごま 米油	一味唐辛子 鶏がら			
	ウインナーのフリッター	ワンタンの鶏卵	牛乳			小麦粉 砂糖	植物油	ベーキングパウダー			
19(水)	牛乳		牛乳						788	32.7	
	ごはん					米					
	さばのしょうが煮	さば	昆布		しょうが ねぎ	砂糖		清酒 本みりん しょうゆ 米酢			
	田舎汁	豆腐 豚肉		にんじん	ごぼう ねぎ しめじ	じゃがいも こんにゃく	米油	清酒 しょうゆ 塩 削り節			
	浅漬け			にんじん	キャベツ きゅうり			塩			
21(金)	牛乳		牛乳						902	36.6	
	切り干し大根のそぼろ丼	鶏卵 鶏肉 豚肉			切り干し大根 たまねぎ	でん粉 砂糖 米	米油	清酒 本みりん しょうゆ 塩 一味唐辛子			
	ごま味噌汁	豆腐 白みそ 赤みそ		こまつな にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	こんにゃく	ごま	削り節			
	手作り二色ゼリー		寒天 牛乳			砂糖		コラーゲン 小麦粉			
		給食回数 13 回							今月の栄養量	820	32.3
									基準栄養量	830	27.0~ 41.6