

# 令和7年度3月献立表

日	献立名	料理別 エネルギー	原材料	段階食	中・高 エネルギー 小 エネルギー たんぱく質 脂質
2月	【シンガポール・マレーシアの献立】				627 kcal
	海南鶏飯のご飯	297(238) kcal	金賞健康米、にんにく、しょうが、玉葱、バター、丸鶏がらスープ、水、塩	おかゆ	527 kcal
	海南鶏飯の具・タレ	165(132) kcal	鶏もも肉、にんにく、しょうが、清酒、塩、赤パプリカ、きゅうり、にんじん、ごま油、濃口しょうゆ、塩、三温糖	海南鶏飯の具・タレ	22.0 g
	白菜スープ	39(31) kcal	はくさい、にんじん、白ねぎ、えのきたけ、食塩、こしょう、淡口しょうゆ、中華だし、鳥がらだし、かたくり粉、ごま油、水	白菜スープ	22.0 g
	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	
3月	【ひなまつりの献立】				691 kcal
	ちらしずし	377(302) kcal	金賞健康米、こんぶ、清酒、りんご酢、三温糖、食塩、なたね油、しらす干し、三度豆、たけのこ水煮、干し椎茸、にんじん、れんこん、三温糖、淡口しょうゆ、水、すりごま	おかゆ ちらしずしの具	590 kcal
	鯛つみれ汁	130(104) kcal	鯛生つみれ、絹ごし豆腐、えのきたけ、にんじん、青ねぎ、みりん、食塩、淡口しょうゆ、かつおだしパック、こんぶ、水	鯛つみれ汁	21.2 g
	ひし形三色ゼリー	58 kcal	1個	ひし形三色ゼリー	17.6 g
	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	
4月	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	697 kcal
	豚の角煮風	189(151) kcal	豚もも肉、しょうが、にんじん、大根、チンゲン菜、なたね油、濃口しょうゆ、清酒、みりん、三温糖、かたくり粉、水	豚の角煮風	582 kcal
	キャベツサラダ	73(58) kcal	キャベツ、にんじん、きゅうり、スイートコーン水煮、ツナ油漬け、りんご酢、食塩、こしょう、三温糖、淡口しょうゆ、オリーブ油	キャベツサラダ	27.5 g
	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	20.2 g
5月	【高等部3年生お楽しみ献立】				889 kcal
	白ごはん	308(246) kcal	精白米	おかゆ	795 kcal
	手作りハンバーグ	171 kcal	牛ひき肉、豚ひき肉、玉葱、豆乳、パン粉、食塩、こしょう、ナツメグ	手作りハンバーグ	31.8 g
	個包装トマトケチャップ	10 kcal	1袋	個包装トマトケチャップ	22.5 g
	きんぴら炒め	59(47) kcal	れんこん、スクールちくわ、にんじん、エリンギ、食塩、こしょう、ごま油、濃口しょうゆ、三温糖、清酒、みりん、すりごま	きんぴら炒め	
	豚汁	100(80) kcal	豚もも肉、だいこん、にんじん、玉葱、板こんにやく、なたね油、こんぶ、かつおだしパック、麦みそ、水	豚汁	
	こだわり極プリン	149 kcal	1個	こだわり極プリン	
	アップルジュース	92 kcal	1本	アップルジュース	
9月	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	851 kcal
	ほっけの幽庵焼き	106 kcal	ほっけ、清酒、食塩、ゆず果汁、淡口しょうゆ、清酒、本みりん、三温糖、水、かたくり粉	ほっけの幽庵焼き	741 kcal
	根菜とりんごの甘辛煮	242(194) kcal	鶏ひき肉、しらす干し、にんじん、さつまいも、りんご、れんこん、なたね油、濃口しょうゆ、三温糖、清酒、みりん、塩、だし昆布、水	根菜とりんごの甘辛煮	34.7 g
	お祝い紅白ゼリー	68 kcal	1個	お祝い紅白ゼリー	19.3 g
	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	
11月	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	755 kcal
	鶏肉の焼肉たれマヨ焼き	245 kcal	鶏もも肉、濃口しょうゆ、ハチミツ、みりん、しょうが、にんにく、玉葱、ごま油、ノンエッグマヨネーズ	鶏肉の焼肉たれマヨ焼き	678 kcal
	根菜のみそ汁	75(60) kcal	ごぼう、にんじん、だいこん、じゃがいも、青ねぎ、こんぶ、かつおだしパック、麦みそ、水	根菜のみそ汁	29.6 g
	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	28.0 g
12月	コッペパン	276(184) kcal	1個(小学部:小、中学部・高等部:大)	パン粥	680 kcal
	あんずジャム	21 kcal	1個	あんずジャム	536 kcal
	トマトシチュー	209(167) kcal	和牛もも肉、しょうが、ワイン風調味料(赤)、食塩、こしょう、なたね油、玉葱、にんじん、じゃがいも、マッシュルーム水煮、パイヨン、野菜だし、丸鶏がらスープ、鳥がらだし、濃厚ソース、トマト水煮、トマトピューレ、ケチャップ、ハヤシルヴ、水	トマトシチュー	28.6 g
	キャベツレモンサラダ	48(38) kcal	ささみ水煮、キャベツ、きゅうり、にんじん、食塩、三温糖、淡口しょうゆ、ポッカレモン、オリーブ油、こしょう	キャベツレモンサラダ	24.8 g
	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	
13月	【大阪府の献立】				763 kcal
	かやくごはん	327(262) kcal	金賞健康米、薄揚げ、にんじん、干し椎茸、淡口しょうゆ、みりん、清酒、なたね油	おかゆ かやくごはんの具	670 kcal
	鯖の梅煮	171 kcal	さば、しょうが、白ねぎ、うめぼし、こんぶ、中ざら糖、濃口しょうゆ、清酒、水	鯖の梅煮	35.1 g
	ごんぼ汁	139(111) kcal	鶏もも肉、ごぼう、薄揚げ、高野豆腐、里芋、にんじん、青ねぎ、清酒、淡口しょうゆ、みりん、塩、かつおだしパック、昆布、水	ごんぼ汁	27.7 g
牛乳	126 kcal	1本	牛乳		

	献立名	料理別 エネルギー	原材料	段階食	中・高 エネルギー 小 エネルギー たんぱく質 脂質
16 月	中華おこわ	360(288) kcal	金賞健康米、もち米、豚もも肉、にんじん、干しいたけ、ぶなしめじ、青ねぎ、中華だしの素、濃口しょうゆ、オイスターソース、清酒、三温糖、ごま油	おかゆ 中華おこわの具	739 kcal
	厚揚げの中華煮	116(93) kcal	しょうが、食塩、なたね油、厚揚げ、チンゲン菜、にんじん、玉葱、中華だしの素、鳥がらだし、濃口しょうゆ、みりん、かたくり粉、ごま油、水	厚揚げの中華煮	617 kcal
	大学いも	137(110) kcal	さつまいも、なたね油、三温糖、濃口しょうゆ、みりん、コーンスターチ、水	大学いも	23.7 g
	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	21.7 g
17 火	黒糖パン	295(197) kcal	1個(小学部:小、中学部・高等部:大)	黒糖パン粥	788 kcal
	肉入りコーンクリームシチュー	244(195) kcal	鶏もも肉、食塩、こしょう、ワイン風調味料(白)、なたね油、じゃがいも、玉葱、にんじん、マッシュルーム水煮、スイートコーン水煮、コーンペースト、上新粉、有塩バター、低脂肪牛乳、脱脂粉乳、パイオン、野菜だし、丸鶏がらスープ、鳥がらだし、パセリ、水	肉入りコーンクリームシチュー	616 kcal
	春雨の酢の物	123(98) kcal	緑豆はるさめ、ツナ油漬け、きゅうり、にんじん、すりごま、りんご酢、三温糖、淡口しょうゆ、ごま油、清酒	春雨の酢の物	28.7 g
	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	30.8 g
18 水	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	754 kcal
	アジフライ	210 kcal	あじ、こしょう、小麦粉、水、パン粉、なたね油	アジフライ	671 kcal
	個包装とんかつソース	6 kcal	1袋	個包装とんかつソース	30.4 g
	キャベツの塩こんぶ炒め	20(16) kcal	キャベツ、塩、塩こんぶ、なたね油	キャベツの塩こんぶ炒め	24.2 g
	みぞれ汁	83(66) kcal	だいこん、にんじん、ぶなしめじ、板こんにやく、厚揚げ、しょうが、こんぶ、かつおだしパック、みりん、食塩、淡口しょうゆ、かたくり粉、水	みぞれ汁	
牛乳	126 kcal	1本	牛乳		
19 木	ごはん	309(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	815 kcal
	ひじきの手作りふりかけ	63(50) kcal	芽ひじき、濃口しょうゆ、三温糖、みりん、水、花かつお、こんぶ、すりごま、かつおだしパック	ひじきの手作りふりかけ	675 kcal
	大根の柚子みそ煮	179(143) kcal	鶏もも肉、しょうが、清酒、食塩、なたね油、だいこん、にんじん、厚揚げ、ぶなしめじ、こんぶ、かつおだしパック、淡口しょうゆ、三温糖、米みそ、白みそ、かたくり粉、ゆず果汁、水	大根の柚子みそ煮	24.9 g
	フルーツきんとん	138(110) kcal	さつまいも、りんご缶詰、三温糖、みりん、水、塩	フルーツきんとん	19.5 g
牛乳	126 kcal	1本	牛乳		
23 月	和風カレー丼	527(422) kcal	金賞健康米、豚もも肉、薄揚げ、玉葱、にんじん、白ねぎ、青ねぎ、ぶなしめじ、しょうが、なたね油、清酒、カレールウ、とろける給食用カレーフレーク、カレー粉、塩、濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、かつおだしパック、昆布、かたくり粉、水	おかゆ 和風カレー丼の具	675 kcal
	白菜ときゅうりのおひたし	22(18) kcal	はくさい、きゅうり、にんじん、濃口しょうゆ、清酒、塩、みりん、三温糖、花かつお	白菜ときゅうりのおひたし	566 kcal
	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	25.5 g
					19.7 g