

[献立予定表 (配布用)]

2025年3月

川島中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	みつわパン		コッペパン		735 kcal
	コンソメスープ	ミックスビーンズ、ベーコン		にんじん、玉ねぎ、コーン、パセリ	29.9 g
	マカロニグラタン	鶏肉、牛乳、チーズ	マカロニ、ホワイトルー、有塩バター	玉ねぎ	25.2 g
	カラフルサラダ		ドレッシング	キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン	3.0 g
	オレンジ			オレンジ	
4月	麦ごはん		精白米、精麦		795 kcal
	きざみのり	きざみのり			28.9 g
	春のかずみ汁	かまぼこ、湯葉、木綿豆腐		干し椎茸、たけのこ、にんじん、ほうれん草(冷凍)、えのきだけ	18.3 g
	三色鶏そぼろ	鶏ひき肉、炒り卵	三温糖、サラダ油	枝豆	1.9 g
	菜花のごまあえ		三温糖、すりごま	洋種なばな(莖葉、生)、こまつな、もやし、にんじん	
	三色だんご		三色だんご		
5月	ソフト麺		ソフト麺		822 kcal
	中華あんかけ	豚肉	サラダ油、三温糖、かたくり粉、ごま油	しょうが、にんじん、玉ねぎ、はくさい、チンゲンサイ、たけのこ、干し椎茸	35.4 g
	きなこ豆	大豆(岐阜県産)、きな粉	大豆油、グラニュー糖、三温糖		19.2 g
	コーンもやし			もやし、コーン	2.0 g
6月	赤飯		アルファ化赤飯、三温糖、サラダ油		823 kcal
	ゴマ塩				32.1 g
	てまり麩のすまし汁	木綿豆腐、かまぼこ	手まり麩	干し椎茸、えのきだけ	24.0 g
	ヒレかつ		大豆油		3.1 g
	筑前煮	鶏肉、ちくわ	こんにゃく、中ざら糖、サラダ油	たけのこ、にんじん、ごぼう、枝豆	
	お祝いケーキ		お祝いケーキ(米粉と豆乳)等(乳卵なし)		
7月	卒業式				
10月	食パン		食パン		721 kcal
	コーンポタージュ	豆乳	サラダ油	玉ねぎ、クリームコーン、コーン、パセリ	30.2 g
	ハンバーグ	ハンバーグ、赤みそ	三温糖		22.7 g
	キャベツのソテー		サラダ油	キャベツ、にんじん、コーン	3.2 g
11月	麦ごはん		精白米、精麦		787 kcal
	海苔の佃煮	のり佃煮			31.3 g
	白菜のみそ汁	木綿豆腐、油揚げ、わかめ、ミックスみそ		はくさい、ねぎ	20.7 g
	厚揚げのそぼろあんかけ	生揚げ、鶏ひき肉	三温糖、かたくり粉	大根おろし、しょうが	2.8 g
	じゃが芋の旨煮		じゃがいも、ごま油、中ざら糖	にんじん、玉ねぎ、さやいんげん	
12月	いちご蒸しパン	牛乳	ホットケーキミックス、イチゴジャム、有塩バター	いちご	705 kcal
	ちゃんぽん	豚肉、なると、豆乳	中華めん、ごま油	しょうが、にんじん、はくさい、もやし、チンゲンサイ	30.0 g
	ポイルウィンナー	ウィンナー、CaFe			28.6 g
	フルーツ和え			みかん、もも、パイナップル	2.6 g
13月	麦ごはん		精白米、精麦		789 kcal
	韓国のみそ汁	韓国味付けのみそ汁			34.1 g
	トックスープ	焼き豚、木綿豆腐	トック	にんじん、チンゲンサイ	19.4 g
	フルコギ	和牛もも肉、牛肉	三温糖、サラダ油、ごま油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ねぎ	2.3 g
	切干大根のナムル	鶏ひき肉	ごま油、三温糖、サラダ油	切干大根、にんじん、にら	
14月	ひじきごはん	鶏肉、干ひじき、ちくわ、油揚げ	アルファ化米、中ざら糖、サラダ油	にんじん、干し椎茸	838 kcal
	豚汁	豚肉、赤みそ	ざといも、こんにゃく	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	35.3 g
	サバの竜田揚げ	さば	米粉、かたくり粉、大豆油	しょうが	34.1 g
	プリンタルト		お米de国産豆乳、リカルト(乳卵なし)		2.7 g
17月	黒パン		黒パン		788 kcal
	チキンビーンズ	大豆、鶏肉	じゃがいも、サラダ油、三温糖	玉ねぎ、にんじん	31.5 g
	オムレツ	オムレツ			25.4 g
	こんにゃくサラダ		こんにゃく(サラダ用)、和風ドレッシング	だいこん、チンゲンサイ、コーン	2.9 g
	りんご			りんご	
18月	麦ごはん		精白米、精麦		747 kcal
	湯葉のすまし汁	湯葉、かまぼこ、木綿豆腐		こまつな、えのきだけ	33.0 g
	鯖の西京焼き	さわら、西京みそ			18.0 g
	金平ごぼう	はんぺん	こんにゃく、サラダ油、中ざら糖、いりごま	にんじん、ごぼう、さやいんげん	1.8 g
19月	一食うどん		うどん		759 kcal
	肉うどんの汁	豚肉、かまぼこ、油揚げ		干し椎茸、にんじん、ねぎ	35.7 g
	竹輪の磯辺揚げ	ちくわ、あおのり	薄力粉、大豆油	しょうが	19.3 g
	岐阜法蓮草のおかかあえ	かつお節	三温糖	ほうれん草、もやし、にんじん	2.7 g
21月	麦ごはん		精白米、精麦		817 kcal
	ボークカレー	豚肉	じゃがいも、カレールー、サラダ油	にんじん、玉ねぎ、にんにく、ブルーベリー	26.4 g
	小松菜のソテー	油揚げ	サラダ油	もやし、こまつな	18.0 g
	福神漬			福神漬	3.1 g
	いちごヨーグルト	いちごヨーグルト			
24月	五目ごはん	鶏若鶏肉切込み(皮なし)、油揚げ	アルファ化米、中ざら糖、サラダ油	にんじん、干し椎茸、ごぼう	716 kcal
	春のすまし汁	木綿豆腐、かまぼこ		たけのこ、干し椎茸、えのきだけ、糸みつば	27.0 g
	いかのメンチカツ	いかのメンチカツ(乳卵なし)	大豆油		19.6 g
	塩昆布あえ	塩昆布		キャベツ、にんじん	3.2 g
	いちごゼリー		いちごゼリー		
25月	麦ごはん		精白米、精麦		776 kcal
	ハッシュドビーフ	牛肉	ハヤシルウ、サラダ油	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、にんにく、ブルーベリー	24.7 g
	カラフルポテト		じゃがいも、サラダ油	ミックスベジタブル	16.2 g
	甘夏ゼリー		甘夏ゼリー		2.2 g