



令和7年 3月 献立予定表



鶴城中

宇土市学校給食センター

日 曜	主 食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量	
				黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
				主にエネルギーになる	主に体をつくる	主に体の調子を整える		
3月	3月3日 ひなまつり		つみれ汁 ホキ天玉あげ 菜の花あえ ひなあられ	米 麦 もち米 油 砂糖 ごま 小麦粉 でんぷん	牛乳 タラ ホキ 豆腐 わかめ あおさ 寒天 (だし：かつお こんぶ)	にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ なのはな かぼちゃ ほうれんそう とうもろこし ねぎ	733	25.9
4	火 黒糖パン		春キャベツの和風スパゲティ チキンナゲット 甘夏サラダ	パン 黒砂糖 砂糖 スパゲティ バター 油 コーンスターチ パン粉 小麦粉 コーングリッツ	牛乳 ベーコン 鶏肉	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ にんにく きゅうり 甘夏みかん	810	28.3
5	水 麦ごはん		白菜のみそ汁 豆腐ハンバーグの和風ソース 切干大根のごま酢あえ	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま でんぷん パン粉	牛乳 厚揚げ 豆腐 鶏肉 麦みそ (だし：いりこ)	にんじん だいこん ねぎ はくさい たまねぎ きゅうり えのきたけ きりぼしだいこん	726	26.1
6	木 ミルクパン		コーンクリームスープ 肉団子の甘酢だれ グリーンサラダ	パン 油 ドレッシング 白いんげん豆 砂糖 でんぷん	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉 豚肉 牛肉	にんじん ブロッコリー たまねぎ しめじ きゅうり とうもろこし キャベツ	749	27.5
7	金 麦ごはん		卵とわかめのスープ 豚キムチ 宇土産焼きのり・お祝いデザート（中3のみ）	米 麦 ごま油 でんぷん	牛乳 鶏肉 わかめ 卵 豆腐 豚肉 赤みそ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ もやし えのきたけ はくさいキムチ	754	32.6
10	月		振替休業日					
11	火 パインパン		ミネストローネ ほうれん草オムレツ ツナとれんこんのサラダ	パン マカロニ じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま ごま油 ミックスビーンズ でんぷん	牛乳 ベーコン ツナ 卵	パイン たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし ほうれんそう にんにく きゅうり れんこん トマト	735	27.0
12	水 麦ごはん		五目汁 みそカツ 野菜のいそあえ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 ごま パン粉 でんぷん こんにゃく	牛乳 ちくわ 厚揚げ かまぼこ 豚肉 赤みそ のり (だし：いりこ)	だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ もやし キャベツ ほうれんそう にんにく	792	27.6
13	木 麦ごはん		厚揚げの中華煮 春雨海藻サラダ 不知火	米 麦 でんぷん 砂糖 えんどう豆春雨 ごま ごま油	牛乳 豚肉 厚揚げ 海藻	たけのこ たまねぎ にんじん きゅうり チンゲンサイ にんにく キャベツ しょうが ほししいたけ しらぬい	802	31.0
14	金 麦ごはん		さつまいものみそ汁 カツオカツ アーモンドサラダ	米 麦 さつまいも 油 アーモンド パン粉 砂糖 小麦粉 でんぷん	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ チキンハム カツオ 麦みそ (だし：いりこ)	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが	741	23.5
17	月 麦ごはん		春雨のねぎごまスープ 春巻 ナムル	米 麦 えんどう豆春雨 ごま ごま油 油 砂糖 小麦粉 でんぷん	牛乳 豚肉	にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ ねぎ きゅうり しょうが もやし たけのこ	707	19.5
18	火 丸パンカット		野菜スープ 照り焼きチキンパティ マカロニサラダ	パン じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ パン粉 でんぷん	牛乳 ウインナー 鶏肉 チキンハム	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし	728	29.9
19	水 麦ごはん		にらたまスープ 豚肉とれんこんの中華炒め 宇土産焼きのり	米 麦 でんぷん 砂糖 ごま油	牛乳 卵 豆腐 豚肉 ベーコン のり	たまねぎ えのきたけ にんじん にら れんこん チンゲンサイ にんにく しょうが	737	31.0
20	木		春分の日					
21	金 麦ごはん		ポークカレー パリパリポテトのサラダ (サラダ・ポテトチップス) 焼きプリンタルト	米 麦 じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 焼きプリンタルト つく前に混ぜ合わせます。	牛乳 豚肉 チーズ チキンハム	にんじん たまねぎ レタス キャベツ にんにく しょうが きゅうり とうもろこし トマト りんご レモン果汁	965	25.4
24	月 麦ごはん		根菜入りつくね汁 魚のみそマヨネーズ焼き ミモザサラダ	米 麦 砂糖 油 さといも ノンエッグマヨネーズ でんぷん 上新粉	牛乳 鶏肉 豆腐 タラ チーズ 卵 麦みそ (だし：かつお こんぶ)	はくさい だいこん にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう れんこん キャベツ きゅうり えのきたけ	760	30.0
25	火 トマトピラフ（減）		ラビオリスープ 野菜コロケ ツナごぼうサラダ	米 ごま 小麦粉 砂糖 油 米粉 ノンエッグマヨネーズ パン粉 じゃがいも さつまいも でんぷん	鶏肉 豚肉 ベーコン 牛乳 ツナ 大豆	たまねぎ トマト とうもろこし キャベツ にんじん しめじ しいたけ ごぼう きゅうり グリンピース ねぎ	874	24.5

※献立は、都合により変更する場合があります。

今月の
給食目標

1年間を振り返ろう

宇土市学校給食センターでは、年に1回ずつ各学校・園からのリクエスト給食を取り入れています。やはりカレーが1番人気で、ほとんどの学校からリクエストの候補にあがっていました。リクエスト給食の献立は、栄養バランスや施設・設備、作業面を考慮して、調整しています。来年度も実施する予定にしていますので、楽しみにしててくださいね。

宇土幼稚園 ごはん 牛乳 塩ラーメン れんこんとひき肉の照り焼き 宇土産焼きのり	花園幼稚園 米粉入りにんじんパン 牛乳 トマトクリームスパゲティ カラフルサラダ	宇土小学校 麦ごはん 牛乳 タイピーエン ぎょうざ れんこん入りポテトサラダ	花園小学校 麦ごはん 牛乳 ポークカレー フルーツ杏仁	走湯小学校 麦ごはん 牛乳 マーボー春雨 海藻サラダ 冷凍みかん	網津小学校 麦ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツあえ
宇土東小学校 丸パン 牛乳 野菜スープ 照り焼きチキン マカロニサラダ	網田小学校 麦ごはん 牛乳 豆腐と大根のみそ汁 ソースかつ グリーンサラダ	緑川小学校 麦ごはん 牛乳 中華スープ 照り焼きチキン 海藻サラダ	住吉中学校 麦ごはん 牛乳 野菜スープ 豚キムチ ムース	網田中学校 コッパパン 牛乳 冬野菜シチュー スティックドッグ コールスローサラダ	鶴城中学校 麦ごはん 牛乳 わかめスープ 豚キムチ

今年度の給食も残り少なくなりました。おいしく食べて、たのしい給食時間を過ごしてもらえたらうれしいです。
年長、小6、中3のみなさんには、卒園・卒業お祝いの給食を計画しています。お楽しみに♪