

2025年

3月 献立予定表

西尾市立鶴城中学校

日	曜	献立名	赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
3	月	五目ちらし寿司 牛乳 しゃきしゃき梅昆布和え 鶏塩ちゃんこ汁 いがまんじゅう	鶏肉 油揚げ 豆腐 あずき	牛乳 昆布	にんじん トウモロコシ にんじん 葉ねぎ 小松菜	ごぼう 枝豆 しいたけ れんこん 切干大根 もやし 梅びしお 大根 もやし 白菜	米 砂糖 砂糖 米粉 もち米 砂糖 でん粉	ごま ごま油	748kcal 31.4g
4	火	牛乳 (ミルメーク) キムチチャーハン 揚げぎょうざ(2) ごまひじき和え 豆腐とわかめの中華スープ	豚肉 豚肉 豆腐 鶏肉 豆腐 あずき	牛乳 昆布 ひじき わかめ	葉ねぎ にんじん にら にら トウモロコシ にんじん	切干大根 白菜 玉ねぎ 大根 キャベツ 玉ねぎ キャベツ 大根 玉ねぎ もやし 白ねぎ	ココアの素 米 でん粉 ぎょうざの皮	ごま ごま油 油 ごま	790kcal 27.4g
5	水	赤飯 牛乳 いかフライのレモン煮 たくあん和え 桜かまぼこの汁 お祝いデザート(クレープ)	あずき いか かまぼこ(魚すり身) 豆腐	牛乳		レモン(果汁) キャベツ 大根 白菜 大根	米 砂糖 パン粉	油 ごま いちごクレープ(乳・卵無)	785kcal 26.9g
6	木	サンドイッチロールパン 牛乳 焼鶏肉炒め(サンドの具) ポテトサラダ ミネストローネ	鶏肉 豆腐 ウインナー 大豆	牛乳	小松菜 にんじん にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ もやし 切干大根 玉ねぎ 枝豆 玉ねぎ キャベツ	サンドイッチロールパン 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉	油 マヨネーズ(卵無)	755kcal 31.4g
7	金	卒業式 ～3年生の皆さん ご卒業おめでとうございます～							
10	月	麦ごはん 牛乳 ポークハヤシライス 豆腐ハンバーグ ひじきのサラダ	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 大豆	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 トマト 小松菜	玉ねぎ 玉ねぎ もやし	麦 米 じゃがいも 砂糖 でん粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま 和風ドレッシング(乳卵無)	748kcal 28.2g
11	火	ご飯 牛乳 (手)ツナ入り春巻き 鶏肉ともやしのオイスターソース炒め 中華風コーン卵スープ	まぐろ(ツナ) 鶏肉 豆腐 卵(液卵)	牛乳	にんじん 葉ねぎ 小松菜 にんじん	もやし きゅうり きくらげ もやし もやし 玉ねぎ 大根 とうもろこし	米 春雨 砂糖 春巻きの皮 でん粉 でん粉	油 油	773kcal 27.0g
12	水	ソフト麺 牛乳 ソフト麺カレーソース 大根の塩だれ和え (手)おからドーナツ	鶏肉 おから 豆乳	牛乳 牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ 大根 もやし きゅうり とうもろこし レモン(果汁)	ソフト麺 じゃがいも 小麦 黒砂糖	ごま油 ごま 油	913kcal 31.2g
13	木	ご飯 牛乳 いわしの梅煮 キャベツのごま和え 豚肉豆乳汁	いわし 豆腐 鶏肉 豆腐 豆みそ 豆乳	牛乳	しそ葉 にんじん にんじん ほうれん草	梅干し キャベツ もやし とうもろこし 白菜 大根	米 砂糖 でん粉 砂糖	ごま油 ごま すりごま	767kcal 31.0g
14	金	ご飯 牛乳 なすみそメンチカツ 揚げさつまいものサラダ 豆腐のすまし汁	大豆 みそ 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	なす 玉ねぎ ブロッコリー にんじん にんじん 小松菜 葉ねぎ	玉ねぎ 枝豆 玉ねぎ 大根 白菜	米 パン粉 砂糖 でん粉 さつまいも	油 油 ごまクリームドレッシング(乳卵無)	810kcal 27.7g
17	月	ご飯 牛乳 (手)和風おからコロツケ ゆかり和え 生揚げと野菜のうま煮	鶏肉 おから 大豆 生揚げ 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん ほうれん草 しそ葉(ゆかり粉) にんじん	玉ねぎ 切干大根 もやし 玉ねぎ キャベツ 大根 こんにゃく	米 じゃがいも パン粉 砂糖 砂糖	油 油	828kcal 28.7g
18	火	ご飯 牛乳 ホキフライのみそだれかけ 切干し大根ののり酢和え キャベツのみそ汁	ホキ 豆みそ 鶏肉 豆腐 豆みそ	牛乳 あおのり	にんじん にんじん 小松菜	切干大根 もやし とうもろこし キャベツ 大根 玉ねぎ	米 上新粉 砂糖 砂糖	油 ごま	751kcal 28.5g
19	水	スライスパン 牛乳 スラッピージョー かぼちゃサラダ 野菜のコンソメスープ	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ にんじん	玉ねぎ キャベツ 枝豆 大根 キャベツ	スライスパン パン粉 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ(卵無)	769kcal 32.8g
21	金	カレーピラフ 牛乳 海藻サラダ キャベツのクリームスープ お祝いデザート(ゼリー)	鶏肉 豆腐 鶏肉 生揚げ みそ	牛乳 茎わかめ 牛乳	にんじん トマト にんじん 小松菜	玉ねぎ 枝豆 とうもろこし キャベツ もやし キャベツ 玉ねぎ	米 じゃがいも 米 砂糖 でん粉 いちごゼリー(乳卵無)	油 かんきつドレッシング(乳卵無) 油	747kcal 28.2g
エネルギー基準値								830(747～913)kcal	
たんぱく質基準値								26.9～41.5g	

※(手)は調理員さんが特に一つ一つ手間をかけた手作りメニューです。

※都合により献立を変更することがあります。 ※調味料やだし等については記載されていません。

★3年生は6日の給食はありません。

みんな知ってる?西尾市食育キャラクター!

きゅうしよく とうじょう
給食にも登場するよ!

ハートン

- ・何でも食べる
- ・素直で力持ち
- ・お肉、牛乳、うなぎが好き
- ・将来の夢はウルトラマン
- ・カゼをひかない



ダイヤン

- ・ごはんが好き
- ・運動会でヒーローになりたい
- ・いつも体がポカポカ
- ・ひょうきんで足が速い
- ・逃げ足も速い



みつばちゃん

- ・算数が得意
- ・いつもやさしい
- ・抹茶といちごケーキが好き
- ・いもむしが苦手

