



3月献立予定表



2025.3 新発田市学校給食川東共同調理場

日	こんだて			主な材料(3つの食品群、5大栄養素、6つの基礎食品群に分類してあります)						栄養価		給食予定
	主食	おかず	のみもの	あか おもに体をつくる		みどり おもに体の調子をととのえる		きいろ おもにエネルギーになる		上段: 小学校		
				たんばく質	ミネラル(無機質)	ビタミン		炭水化物	脂質	下段: 中学校		
				1群: 肉・魚・卵 大豆・大豆製品	2群: 牛乳・海 藻・乳製品・小魚	3群: 緑黄色野菜	4群: その他の野菜・果物	5群: 穀類・いも 類・砂糖	6群: 油・種実類	エネルギー kcal		
3月	ごはん	チキンたれかつ のりすあえ さわにわん 小竹 ひなまつりデザート 中 おいしいデザート	牛乳	とりにく ツナ ぶたにく かまぼ こ 小竹とうにゅう 中たまご、ク リーム	のり 牛乳 小竹かんてん	にんじん こま つな	もやし ししいたけ こほう たけのこ えのきたけ な がねぎ いちご 小竹もも	こめ パンこ さ とう はるさめ じゃがいも 中こ むぎこ	あぶら	656 841	26.2 32.5	川東中3年生最 終日
4火	ごはん	にくだんご アーモンドあえ いもだんごじる ミルメーク	牛乳	ぶたにく とりに く あぶらあげ	牛乳	こまつな にん じん	たまねぎ もやし だいこ ん こほう ながねぎ	こめ パンこ さ とう じゃがいも こむぎこ	アーモンド	624 -	21.5 -	川東中なし
5水	ココアロールパン	ポロニアカツ コールスローサラダ ポークビーンズ	牛乳	とりにく ベーコ ン ぶたにく し ろいんげんまめ	牛乳	にんじん トマ ト	キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ マッ シュルーム	パン こめこ さ とう さとう じゃ がいも	ココア あぶら ノンエッグマヨ ネーズ オリー ブオイル	667 846	26.1 32.5	川東中2年なし
6木	ごはん	いわしのしょうがに きりほしだいこんいため くきわかめのちゅうかスープ	牛乳	いわし あぶらあ げ とうふ かまぼ こ	くきわかめ 牛乳	にんじん さや いんげん	きりほしだいこん なが ねぎ しょうが	こめ こんにやく さとう じゃがい も	ごまあぶら	600 732	24.7 29.1	川東中2年、竹 俣特別支援なし
7金	セルフオムライス (チキンライス)	オムライス(うすやきオムレツ) ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳	とりにく たまご ウイナー あさ り しろいんげん まめ	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ コーン セロ リー キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ノン エッグマヨネー ズ	637 755	22.0 25.3	川東中2年、竹 俣特別支援なし
10月	ごはん	さばたつたあげ きりざい キムチとんじる 中竹ヨーグルト	牛乳	さば なっとう ぶたにく あつあ げ あやめみそ	牛乳 中竹 ヨーグルト	のざわな こま つな にんじん	たくあん だいこん なが ねぎ はくさいキムチ しょうが	こめ かたくりこ こめこ しらたき じゃがいも	あぶら	624 820	28.4 37.0	竹俣特支高等部 なし
11火	マーボーどん (むぎごはん)	(マーボーどんのぐ) コーンしゅうまい もやしのちゅうかあえ	牛乳	ぶたにく だいす ミート とうふ あ やめみそ さかな すりみ	牛乳	にんじん なら	しょうが にんにく たけ のこ ししいたけ ながねぎ もやし きゅうり きくら げ コーン たまねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ こむ ぎこ	あぶら ごまあ ぶら ごま	609 791	25.0 31.6	
12水	ちゅうかめん	とうにゅうやさいスープ だいがくいも こんぶあえ	牛乳	ぶたにく とう にゅう だいす あやめみそ	こんぶ 牛乳	にんじん こま つな	しょうが にんにく メン マ きくらげ たまねぎ もやし ながねぎ キャベ ツ	ちゅうかめん さ つまいも さとう みずあめ	ごまあぶら あ ぶら ごま	673 819	24.0 28.7	
13木	ごはん	にしんのときに くきわかめのアーモンドきんぴら かきたまじる	牛乳	にしん ぶたにく かまぼこ たまご	くきわかめ 牛乳	にんじん さや いんげん こま つな	たけのこ えのきたけ た まねぎ	こめ こんにやく さとう かたくり こ	ごまあぶら アーモンド	609 746	25.8 30.8	
14金	キーマカレーライス (むぎごはん)	(キーマカレー) ツナサラダ 小中りんご 竹おいしいデザート	牛乳	ぶたにく だいす ミート ツナ 竹 とうにゅう	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たま ねぎ きゅうり もやし キャベツ コーン 小中り んご 竹いちご	こめ むぎ じゃが いも さとう 竹こ めこ、みずあめ	あぶら カレー ルウ ごまあぶ ら	645 792	21.0 25.3	竹俣特別支援学 校最終日
17月	ツナたまそぼろどん (ごはん)	ツナたまそぼろどんのぐ ブロッコリーサラダ もずくスープ	牛乳	ツナ だいす た まご とうふ かま ぼこ	もずく 牛乳	にんじん ブ ロッコリー	しょうが たまねぎ えだ まめ キャベツ コーン えのきたけ たけのこ な がねぎ	こめ さとう じゃ がいも	あぶら	616 776	26.8 32.6	
18火	ごはん	さばのみそに のりたくあえ こにもん 小おいしいデザート	牛乳	さば とりにく かまぼこ 小とう にゅう	のり 牛乳	こまつな にん じん	もやし たくあん ししい たけ こほう たけのこ れ んこん 小いちご	こめ こんにやく さといも 小こめ こ、みずあめ	ノンエッグマヨ ネーズ	685 750	25.3 31.0	川東小最終日
19水	ごはん	とりのからあげ ちゅうかサラダ あおなのみそしる はちみつレモンゼリー	牛乳	とりにく とうふ あやめみそ	牛乳	にんじん こま つな	しょうが キャベツ きゅ うり だいこん レモン	こめ さとう かた くりこ 米粉 はる さめ じゃがいも はちみつ	あぶら ごまあ ぶら ごま	- 862	- 27.2	川東中最終日

※太字は新発田市の地場産物、郷土料理です。 ※こんだては食材などの都合により変更になることがあります。