



3月 給食予定献立表 (中学校)



ウメモー

令和7年/2025

★マークは、パンにはさんで食べてください。

青梅市立学校給食センター

日付	献立名	飲み物	使う食器	おもに体の組織をつくる(赤の食品)	おもに体の調子を整える(緑の食品)	おもにエネルギーとなる(黄の食品)	エネルギーたんぱく質
3(月)	ご飯 具だくさん汁 肉野菜炒め みそポテト <small>埼玉県郷土料理</small>	牛乳	2	ぎゅうにゅう, とうふ, ぶたかた, みそ	にんじん, だいこん, はくさい, しめじ, にんにく, たまねぎ, たけのこ, キャベツ, にら	こめ, あぶら, でんぷん, じゃがいも, さとう	656kcal 25.0g
4(火)	ひもまつり ご飯 あさり入りすまし汁 さわらのごまだれかけ 菜の花サラダ(和風"レタリング") ひなあられ	飲むヨーグルト	2	のむヨーグルト, かまぼこ, あさり, さわら	こまつな, なのはな, もやし, にんじん, とうもろこし	こめ, あぶら, ごま, さとう, でんぷん, ひなあられ	603kcal 31.3g
5(水)	ご飯 トックとわかめのスープ 豚肉のオイスター炒め 清見オレンジ	牛乳	2	ぎゅうにゅう, とりむね, わかめ, ぶたかた	ながねぎ, にんにく, たまねぎ, にんじん, たけのこ, えだまめ, きよみオレンジ	こめ, あぶら, トック, さとう	619kcal 27.3g
6(木)	赤飯 ごま塩 菜の花と桜かまぼこのすまし汁 鶏肉の唐揚げ 煮肉 <small>卒業お祝い 献立</small>	牛乳	2	あずき, ぎゅうにゅう, かまぼこ, とりもも	だいこん, なのはな, にんにく, にんじん, こんにゃく, しいたけ	こめ, もちごめ, こめこ, でんぷん, あぶら, さといも, さとう	692kcal 28.0g
7(金)	食パン いちごジャム クリームシチュー オムレツケチャップソース ゆで野菜(ﾌﾟﾛﾝﾄﾞ"レタリング")	はっ酵乳		はっこうにゅう, とりもも, ぎゅうにゅう, なまクリーム, たまご	たまねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, えだまめ	しよくパン, あぶら, じゃがいも, こめこ, さとう, でんぷん	722kcal 33.5g
10(月)	ねぎ塩うどん 蒸しパン 野菜のすり身寄せ 白玉こんにゃく入りポンチ	牛乳		ぎゅうにゅう, とりもも, たら	にんにく, こまつな, ながねぎ, ゆず, たまねぎ, とうもろこし, にんじん, いんげん, こんにゃく, りんごかん	むしパン, あぶら, うどん, じゃがいも, でんぷん, さとう	593kcal 22.9g
11(火)	ご飯 チキンカレー とんかつ 大根サラダ(ﾌﾙﾄﾞ"レタリング")	牛乳		ぎゅうにゅう, とりもも, ぶたもも	にんにく, たまねぎ, にんじん, だいこん, しめじ, いんげん	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ, パンこ, こむぎこ, でんぷん	911kcal 32.7g
12(水)	青梅産米ご飯 白菜のみそ汁 ますの磯辺マヨ焼 こんにゃくの甘辛炒め	牛乳	2	ぎゅうにゅう, とうふ, みそ, さけ, あおさ, ぶたかた	はくさい, にんじん, こんにゃく, しいたけ	こめ, ノンエッグマヨネーズ, あぶら, さとう, ごま	623kcal 33.0g
13(木)	ライ麦パン エルテンスープ スパイシーチキン★ スライスチーズ★ キャベツとコーンのソテー <small>オランダ料理</small>	はっ酵乳		はっこうにゅう, フランクフルト, とりもも, チーズ, ベーコン	たまねぎ, セロリー, グリンピース, ローレル, にんにく, にんじん, キャベツ, とうもろこし	ライむぎパン, あぶら, じゃがいも, こめこ	741kcal 35.3g
14(金)	ご飯 ハヤシチュー きぬさや入りサラダ(ごまドレッシング) 米粉ガトーショコラ	牛乳		ぎゅうにゅう, ぶたかた	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, さやえんどう	こめ, あぶら, ハヤシルウ, こむぎこ, ガトーショコラ	748kcal 25.4g
17(月)	横割り丸パン いんげん豆のトマトスープ ハンバーグのガーリックソース★ ショートパスタのマヨソテー	牛乳		ぎゅうにゅう, ベーコン, いんげんまめ, とりにく, ぶたにく, ハム	たまねぎ, にんじん, セロリー, トマト, にんにく, キャベツ, とうもろこし	よこわりまるパン, あぶら, さとう, でんぷん, マカロニ, ノンエッグマヨネーズ	711kcal 36.1g
18(火)	ご飯 中華どんの具 揚げぎょうざ(3個) 三色杏仁ゼリー	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ぶたにく, えび, いか, うずらたまご	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, はくさい, キャベツ	こめ, あぶら, でんぷん, パンこ, ぎょうざのかわ, ゼリー	773kcal 27.5g
19(水)	わかめご飯 鶏団子と春雨のスープ 生揚げのマーボー炒め 清見オレンジ	牛乳	2	わかめ, ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, なまあげ, だいず, みそ	にんじん, えのきたけ, こまつな, たまねぎ, にんにく, しょうが, たけのこ, きよみオレンジ	こめ, はるさめ, でんぷん, あぶら, さとう	678kcal 29.0g
21(金)	ご飯 のりふりかけ 野菜スープ 豆乳コロッケ ミモザソテー	牛乳	2	ぎゅうにゅう, とりむね, とうにゅう, たまご	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, こまつな, たまねぎ, とうもろこし, ブロッコリー, キャベツ	こめ, あぶら, パンこ, こむぎこ, さとう, でんぷん	673kcal 22.6g
24(月)	ご飯 小松菜のみそ汁 さばの塩焼 ひじきと大豆のそぼろ煮	牛乳	2	ぎゅうにゅう, みそ, さば, ぶたかた, だいず, ひじき	たまねぎ, こまつな, にんじん	こめ, あぶら, さとう	726kcal 29.7g

アレルギー食品使用予定献立表は右の二次元バーコードの読み込み、あるいは「青梅市教育委員会ホームページ」>学校教育>学校給食情報>給食献立表」にアクセスしてご覧いただけます。



平均栄養価
※日本食品標準成分表
2020年版(八訂)より

698kcal
29.3g

1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子ども心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなったことでしょう。日々の給食を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えたみなさんへ、お祝いの気持ちを込めた給食を提供します。楽しみにしてください。



しょうがく ねん せい
小学6年生
リクエスト給食

リクエスト給食

おかず: 鶏肉の唐揚げ

デザート: 米粉ガトーショコラ

(下線が引いてあります)