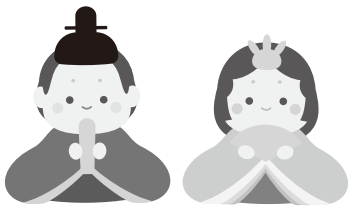


令和7年　3月　学校給食献立表

♥自分でできるよ　かしこい食事　東かがわっ子♥

東かがわ市給食センター

おめでとう給食

ふるさと給食

日	曜	献立名	使用する食品名 おもに体の組織をつくる(赤) 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整える(緑) 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	おもにエネルギーとなる(黄) 5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実	調味料ほか	栄養価 小学校4年 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	中学校8年
3	月	**かきまぜずし**	油揚げ　えび		にんじん	干ししいたけ ごぼう	**米**　砂糖		酒　こんぶ風味調味料 酢　しょうゆ かつお風味調味料	590	783
		牛乳		牛乳							
		菜の花あえ			ほうれんそう **なばな**　にんじん	キャベツ　コーン	砂糖	なたね油	酢　しょうゆ		
		じゃがいものみそ汁	油揚げ　**みそ**	わかめ		たまねぎ	じゃがいも		煮干し(だし) こんぶ(だし)	21	26.9
		しょうゆ豆	しょうゆ豆								
		ひなあられ					ひなあられ				
4	火	**ごはん**					**米**			629	796
		牛乳		牛乳							
		さばの塩焼き	さば						酒		
		おかかこんぶあえ	かつお節	しおこんぶ	にんじん こまつな	はくさい　もやし			しょうゆ　ポン酢	27.2	32.8
		すまし汁	すまき(鶏卵なし)	わかめ	**ねぎ**	たまねぎ　しめじ	ふ		こんぶ(だし)　けずりぶし(だし) しょうゆ		
		いちごクレープ(小学校・中学校)					いちごクレープ				
5	水	**和三盆揚げパン**					パン　**和三盆糖**	なたね油		579	798
		牛乳		牛乳							
		豚肉とビーフンのスープ	豚肉 すまき(鶏卵なし)		チンゲンサイ にんじん	はくさい たまねぎ	ビーフン	なたね油	酒　ガラスープ　しょうゆ 中華風調味料 チキンコンソメ		
		にんじんとパセリのツナサラダ	まぐろ油漬け		にんじん　**パセリ**	きゅうり　たまねぎ レモン	砂糖	オリーブ油	酢	22.8	32.2
		角チーズ(中学校)		チーズ							
6	木	**ごはん**					**米**			594	791
		牛乳		牛乳							
		肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	じゃがいも しらたき　砂糖	なたね油	酒　しょうゆ　みりん けずりぶし(だし)	22.5	28.5
		ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー にんじん	キャベツ　コーン	砂糖	ごま	しょうゆ		
7	金	**カレーライス**	豚肉	牛乳　チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく	**米**　麦　じゃがいも でんぷん	なたね油	白ワイン　カレールウ トマトケチャップ　チャツネ ウスターソース ビーフコンソメ　カレー粉	646	861
		牛乳		牛乳							
		ハムサラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		ブロッコリー にんじん	キャベツ　レモン	砂糖	オリーブ油	酢　しょうゆ	22.8	29.1
		オレンジ				オレンジ					
10	月	**マーボーどんぶり**	豆腐　豚肉　みそ		**ねぎ**　にんじん	にんにく　しょうが 干ししいたけ たまねぎ	**米**　砂糖 でんぷん	なたね油	中華風調味料　しょうゆ 酒　トマトケチャップ オイスターソース トウバンジャン	627	834
		牛乳		牛乳							
		もやしの中華サラダ			にんじん	もやし　キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油　ごま	酢　しょうゆ	24.2	30.9
		清見オレンジ				清見オレンジ					
11	火	**ごはん**					**米**			618	813
		牛乳		牛乳							
		さわらのゆずみそかけ	さわら　みそ			ゆず	砂糖　でんぷん		酒　みりん　しょうゆ		
		くきわかめきんぴら		くきわかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく　砂糖	ごま　ごま油	酒　みりん　しょうゆ かつお風味調味料	29.3	36.1
		けんちん汁	鶏肉　豆腐 油揚げ ちくわ(鶏卵なし)		にんじん　**ねぎ**	だいこん		なたね油	酒　しょうゆ　みりん こんぶ(だし) 煮干し(だし)		
12	水	コッペパン					パン			665	856
		牛乳		牛乳							
		ハンバーグトマトソース	ハンバーグ				砂糖　でんぷん		しょうゆ　赤ワイン トマトケチャップ　とんかつソース ドミグラスソース		
		ポテトと野菜のサラダ *エッグフリーマヨネーズ*			にんじん	たまねぎ　コーン きゅうり	じゃがいも マカロニ	なたね油 エッグフリーマヨネーズ	酢	26.5	34
		卵スープ	鶏卵		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	でんぷん		チキンコンソメ 中華風調味料　ガラスープ しょうゆ		
13	木	**わかめごはん**		わかめ			**米**			635	850
		牛乳		牛乳							
		鶏肉の米粉揚げ	鶏肉			しょうが	でんぷん　米粉	なたね油	しょうゆ　酒		
		いそかあえ		**のり**	ほうれんそう にんじん	はくさい　もやし			しょうゆ　ポン酢	28.5	36.6
		野菜70ｇのみそ汁	豆腐　油揚げ みそ		にんじん　**ねぎ**	たまねぎ だいこん			こんぶ(だし) 煮干し(だし)		

※塩・こしょう等少量の調味料は紙面の都合により表示していません。
※都合により、献立は変更することがあります。
※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。
※献立表では、東かがわ市産の産物と、産物を使った料理を太字で表示しています。
※東かがわ市の公式サイトでも献立表や給食レシピを公開しています。 東かがわ市 → 教育委員会 → 給食センター

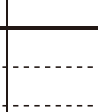
東かがわ市産

米

パセリ

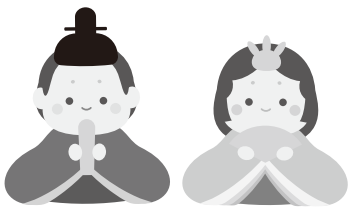
のり

ねぎ


みそ

和三盆糖

グリーンアスパラガス



令和7年　3月　学校給食献立表

♥自分でできるよ　かしこい食事　東かがわっ子♥

東かがわ市給食センター

ベジチャレデー

日	曜	献立名	使用する食品名 おもに体の組織をつくる(赤) 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整える(緑) 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	おもにエネルギーとなる(黄) 5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実	調味料ほか	栄養価 小学校4年 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	中学校8年 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
14	金	ハヤシライス	牛肉　豚肉		にんじん	たまねぎ　しめじ にんにく	**米**　砂糖　小麦粉	なたね油	赤ワイン　ハヤシルウ トマトピューレー　トマトケチャップ ビーフコンソメ　ウスターソース ドミグラスソース	599	842
		牛乳		牛乳							
		アスパラサラダ			グリーンアスパラガス	きゅうり　キャベツ コーン　レモン	砂糖	オリーブ油	酢　しょうゆ	19.3	26.7
		小魚アーモンド(中学校)		煮干し				アーモンド			
17	月	ごはん					**米**			585	771
		牛乳		牛乳							
		鮭の塩焼き	鮭						酒		
		おかかあえ	かつお節		ほうれんそう にんじん	もやし　はくさい	砂糖		しょうゆ　ポン酢	30.4	37.4
		豚汁	豚肉　豆腐 油揚げ　みそ		にんじん　**ねぎ**	たまねぎ　ごぼう	さつまいも	なたね油	酒　煮干し(だし)		
18	火	キムチチャーハン	豚肉		にんじん	しょうが はくさいキムチ	**米**　砂糖	なたね油	しょうゆ　酒 中華風調味料	588	788
		牛乳		牛乳							
		野菜のスープ煮	バラベーコン(乳・鶏卵なし) 鶏肉 白いんげん豆		にんじん	セロリ　たまねぎ はくさい	じゃがいも	なたね油	白ワイン　ガラスープ チキンコンソメ　スープストック しょうゆ	22.1	28.7
		ミックスフルーツ				みかん(缶) パインアップル(缶) 黄桃(缶)					
19	水	セルフフィッシュバーガー(コッペパン)					パン			588	799
		(白身魚のフライ)	白身魚のフライ					なたね油			
		(ゆで野菜) *タルタルソース*			にんじん	キャベツ			タルタルソース		
		(スライスチーズ(中学校))		チーズ							
		牛乳		牛乳							
		コンソメスープ	バラベーコン (乳・鶏卵なし)		にんじん	たまねぎ　セロリ	じゃがいも	なたね油	ガラスープ　チキンコンソメ スープストック しょうゆ	23.6	32.1
		りんご				りんご					
21	金	ごはん					**米**			605	783
		牛乳		牛乳							
		ししゃものてんぷら		ししゃも			てんぷら粉	なたね油			
		菜の花のアーモンドあえ			ほうれんそう **なばな**　にんじん	キャベツ	砂糖	なたね油 アーモンド	酢　しょうゆ	23.4	28
		すまし汁	豆腐	わかめ	**ねぎ**	たまねぎ えのきたけ	ふ		こんぶ(だし)　けずりぶし(だし) しょうゆ		

かみかみデー

あなたの食生活はどうですか？ ○振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

給食センターホームページに、こどもたちに人気のメニューなど給食のおすすめレシピを掲載しています。

令和7年　4月　学校給食献立表(予定)

日	曜	献立名	使用する食品名 おもに体の組織をつくる(赤) 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整える(緑) 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	おもにエネルギーとなる(黄) 5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実	調味料ほか	栄養価 小学校4年 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	中学校8年 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
7	月	わかめごはん		わかめ			**米**			献立・材料等は予定ですので変更することがあります。	
		牛乳		牛乳							
		肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	じゃがいも しらたき　砂糖	なたね油	酒　しょうゆ　みりん けずりぶし(だし)		
		おかかこんぶあえ	かつお節	しおこんぶ	ほうれんそう にんじん　こまつな	キャベツ			しょうゆ　ポン酢		
		清見オレンジ				清見オレンジ					
8	火	ごはん					**米**				
		牛乳		牛乳							
		八宝菜	豚肉 すまき(鶏卵なし)		にんじん チンゲンサイ	しょうが　たけのこ きくらげ　たまねぎ はくさい	でんぷん	なたね油	酒　しょうゆ　チキンコンソメ 中華風調味料		
		春雨サラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		にんじん	もやし　キャベツ きゅうり	はるさめ　砂糖	ごま油	酢　しょうゆ		
		オレンジ				オレンジ					