

令和7年3月給食予定献立表

さいたま市立与野南中学校

日	牛乳	献立	体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群		その他調味料等	1食分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3(月)		ひなまつり献立 3年生給食最終日 ちらし寿司 赤魚の塩麹焼き すまし汁 いちごパバロア 	赤魚 卵 豆腐 凍り豆腐 なると	牛乳 わかめ 生クリーム ホイップクリーム	にんじん さやえんどう こまつな	しいたけ かんぴょう だいこん 長ねぎ	米 砂糖	ごま	かつおだし 塩麹 パバロアの素	754	33.9	
4(火)		豚肉のおろし丼 (麦ごはん) ポテトとナッツのかりんとう風味 切干大根のピリ辛和え	生揚げ 豚肉	牛乳	こまつな にんじん こねぎ	だいこん もやし しょうが たまねぎ 切干大根	米 砂糖 麦 でん粉 さつまいも こんにゃく	油 ごま油 カシューナッツ	豆板醤 ラー油 レッドペッパー	843	29.6	
5(水)		手作りツナマヨパン じゃがいものスープ煮 海藻サラダ	白いんげん豆 まぐろ水煮 ベーコン 鶏肉	牛乳 海藻ミックス ヨーグルト チーズ	こまつな にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ セロリー コーン キャベツ	小麦粉 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ ごま	オリーブ油 ごま油 マヨネーズ ごま	鶏ガラスープ ドライイースト パセリ ローリエ	745	31.8	
6(木)		原田さんのぴかぴかごはん さわらのスタミナ焼き ごま和え けんちん汁	さわら 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	もやし しょうが キャベツ だいこん 長ねぎ ごぼう にんにく	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 ごま油 ごま	かつおだし コチジャン みそ レッドペッパー	718	30.6	
7(金)		ソース焼きうどん 大豆入りスパイシーポテト パリパリじゃことだいこんのサラダ 清見オレンジ	豚肉 大豆 かつお節	牛乳 ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	コーン きゅうり たまねぎ しめじ だいこん もやし キャベツ 清見オレンジ	うどん じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま油	ウスターソース 中濃ソース 焼きうどんソース チリパウダー	723	29.5	
10(月)		岩槻ぴかぴかごはん 厚焼き卵のチリソースかけ チャプチェ	豚肉 卵	牛乳	にんじん にら	たまねぎ にんにく たけのこ しいたけ もやし 白菜キムチ グリンピース しょうが 長ねぎ しめじ	米 砂糖 はるさめ でん粉 はちみつ	ごま 油 ごま油	オイスターソース 豆板醤 中華だし コチジャン クチャップ 豚ガラスープ	766	29.6	
11(火)		日本味めぐり「宮城県」 わかめごはん さばの南部焼き おくずかけ ずんだもち 	さば 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	こまつな にんじん	だいこん しいたけ ごぼう えだまめ	米 砂糖 麦 でん粉 白玉もち 温麺 さといも	油 ごま	かつおだし	824	33.1	
12(水)		ビスキュイパン じゃがいものスペイン風煮 ひじきのマリネ	いか あさり 豚肉 ベーコン 卵	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	だいこん エリンギ にんにく たまねぎ グリンピース	パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	オリーブ油 バター 油	トマトケチャップ トマトピューレ コンソメ	794	29.5	
13(木)		世界味めぐり「カナダ」 サーモンピラフ プーティン アイリッシュジュリンブシチュー 	さけ ベーコン えび	牛乳 チーズ	こまつな トマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリー エリンギ にんにく	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 バター オリーブ油	鶏ガラスープ コンソメ レッドペッパー ローリエ	763	30.5	
14(金)	卒業証書授与式 											
17(月)		麦ごはん 生揚げのピリ辛煮 うま塩キャベツ りんご	生揚げ 豚肉	牛乳 のり	こまつな にんじん	しょうが きゅうり キャベツ たけのこ たまねぎ にんにく しめじ 長ねぎ りんご	米 麦 でん粉 こんにゃく 砂糖	油 ごま油 ごま	豆板醤 オイスターソース 昆布茶	742	30.6	
18(火)		和風あんかけうどん (地粉うどん) ちくわと大豆のかき揚げ ごまおかか和え	豚肉 ちくわ 卵 大豆 かつお節	牛乳	にんじん こまつな さやえんどう さやいんげん	もやし しょうが たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ 長ねぎ キャベツ	地粉うどん 砂糖 米粉 でん粉 小麦粉	ごま ごま油 油	かつおだし 昆布茶	783	31.1	
19(水)		チキンカレー (麦ごはん) こんにゃくサラダ お豆のカップケーキ	鶏肉 白花豆 卵	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく セロリー しょうが だいこん	米 砂糖 麦 小麦粉 じゃがいも こんにゃく	ごま油 ごま 油 バター	鶏ガラスープ デミソース ウスターソース カレー粉	880	28.6	
<ul style="list-style-type: none"> 都合により、予告なく献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。 加工食品の食材料や、食材の産地等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。 「油」はなたね油です。「その他調味料」に含まれる次の食品については記載を省略しています。(食塩 こしょう しょうゆ 酢 本みりん 清酒 ワイン 強化米) その日の給食を学校Webページでご覧になれます。 										平均 栄養量	778	30.7

1年間好き嫌いせず食べることができましたか？ みんなで楽しく給食時間を過ごすことができましたか？
中学生は成長期でもあり、生涯にわたる健康の基礎となる食習慣が身に付く時期でもあります。
1年間の食生活を振り返ってみましょう。

新学期の給食は
4月10日(木)
から始まります！