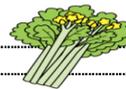




# 3月 給食予定献立表



令和7年度  
京田辺市学校給食センター

日	曜日	献立	主な食品						その他	エネルギー たんぱく質
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2	月	麦ごはん	牛ひき肉		にんじん	にんにく 生姜	米 大麦	いりごま	酒 濃口しょうゆ	74.7 kcal 28.7 g
		切干大根入りビビンバ	豚ひき肉		にんじん	もやし ぜんまい	砂糖 片栗粉	すりごま	みりん 塩	
		わかめスープ	鶏肉	わかめ	にんじん	切干大根		油	トウバンジャン	
		牛乳	牛乳					チキンスープ		
								淡口しょうゆ		
								塩 しょうゆ		
3	火	ひなまつり献立							酒 だし昆布	77.0 kcal 32.3 g
		ちらし寿司	高野豆腐		にんじん	干しいたけ	米 砂糖		米酢 塩	
		鶏肉のみそ漬け焼き	鶏肉 白みそ		にんじん	玉ねぎ えのきたけ			濃口しょうゆ	
		菜の花のすまし汁	豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん 菜の花				酒 塩 みりん	
								淡口しょうゆ		
		ひなあられ					ひなあられ	酒 削り節		
		牛乳	牛乳					だし昆布		
4	水	ごはん					米		濃口しょうゆ	76.7 kcal 34.5 g
		まぐろの揚げ浸し	まぐろ		青ねぎ	生姜	片栗粉 砂糖	油 いりごま	酒 みりん	
		白菜のゆかり和え				白菜			ゆかり	
		小松菜のみそ汁	油揚げ 一休みそ		小松菜 にんじん	玉ねぎ しめじ			淡口しょうゆ	
		牛乳	牛乳					煮干し		
5	木	ごはん					米		塩 しょうゆ	72.2 kcal 25.4 g
		チャプチェ	豚ひき肉		にんじん	にんにく 玉ねぎ	緑豆春雨 砂糖	油 ごま油	酒 みりん	
						キャベツ			淡口しょうゆ	
		中華風肉団子のスープ	鶏豚肉団子		にんじん 青ねぎ	白菜 もやし		ごま油	濃口しょうゆ	
		牛乳	牛乳					一味唐辛子		
								チキンスープ		
								淡口しょうゆ 塩		
6	金	味付けパン					味付けパン		塩 しょうゆ	82.6 kcal 35.1 g
		ベークドビーンズ	豚肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 黒砂糖	油	トマトケチャップ	
			白いんげんまめ						ウスターソース	
		ハムのレモンサラダ	チキンハム		にんじん	キャベツ コーン	砂糖	オリーブ油	淡口しょうゆ	
		牛乳	牛乳					チキンスープ		
								酢 塩 しょうゆ		
9	月	卒業お祝い献立							塩 しょうゆ	86.7 kcal 31.8 g
		チャーハン	焼き豚		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ 生姜	米	ごま油	濃口しょうゆ	
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉			生姜	片栗粉	油	淡口しょうゆ 酒	
		中華スープ	豚肉		にんじん	玉ねぎ		油 ごま油	塩 しょうゆ	
				チンゲンサイ				淡口しょうゆ		
		豆乳プリン					豆乳プリン	チキンスープ		
		牛乳	牛乳							
10	火	ごはん					米		カレー粉	79.7 kcal 29.4 g
		ポークカレー	豚肉		にんじん	生姜 にんにく	じゃがいも	油	しょうゆ 塩	
						玉ねぎ			カレールウ	
		ブレンヂサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ コーン	砂糖	酢 塩 しょうゆ		
		牛乳	牛乳							
11	水	ごはん					米		酒 塩 みりん	74.6 kcal 35.3 g
		ざわらの西京焼き	ざわら 白みそ				砂糖		濃口しょうゆ	
		海藻サラダ	さきみ	ひじき 茎わかめ	にんじん	きゅうり コーン	砂糖	油	淡口しょうゆ	
		たぬき汁	さつま揚げ 油揚げ		にんじん 青ねぎ	えのきたけ 生姜	こんにゃく 片栗粉		米酢 からし	
		牛乳	牛乳					淡口しょうゆ		
								濃口しょうゆ		
								削り節		
12	木	キャロットライス			にんじん		米		酒 塩	75.6 kcal 22.0 g
		豆乳のコーンチャウダー	ベーコン 豆乳		にんじん パセリ	玉ねぎ コーン	じゃがいも 米粉	マーガリン(乳不使用)	塩 しょうゆ	
		大根のマヨサラダ	チキンハム		にんじん	クリームコーン缶			チキンスープ	
		牛乳	牛乳			大根 きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	塩 しょうゆ	
16	月	ごはん					米		濃口しょうゆ	75.7 kcal 31.0 g
		豆腐のうま煮	豆腐 厚揚げ 豚肉		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ 生姜	砂糖 片栗粉	油	淡口しょうゆ	
		三色おひたし			にんじん	キャベツ 切干大根	砂糖		酒 削り節	
		牛乳	牛乳					濃口しょうゆ		
								淡口しょうゆ		



日	曜日	献立	主な食品						エネルギー たんぱく質	
			主に体の組織をつくる 1群 2群		主に体の調子を整える 3群 4群		主にエネルギーになる 5群 6群			その他
17	火	郷土料理（栃木県）								776 kcal 34.1 g
		ごはん				米				
		鮭の竜田揚げ	鮭			生姜 にんにく	片栗粉	油	酒 みりん 濃口しょうゆ	
		かんぴょうのかきたま汁	鶏卵		にんじん 小松菜	かんぴょう 玉ねぎ えのきたけ	片栗粉		淡口しょうゆ 塩 削り節	
		牛乳		牛乳						
18	水	お茶の日献立					米		だし 昆布 塩 酒 食べるお茶	734 kcal 32.0 g
		茶めし								
		鶏肉の一味焼き	鶏肉		青ねぎ	生姜 にんにく	砂糖	ごま油	酒 一味唐辛子 濃口しょうゆ	
		豚汁	豚肉 みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ 大根 ごぼう	じゃがいも		みりん 削り節	
		牛乳		牛乳						
19	木	ごはん					米			812 kcal 28.0 g
		フィッシュグリル	さば		パセリ	にんにく		オリーブ油	塩 こしょう 白ワイン バジル粉	
		トマトスープ	ベーコン		にんじん さやいんげん トマト缶	にんにく 玉ねぎ セロリー コーン			セージタイム トマトケチャップ 塩 こしょう 濃口しょうゆ	
		牛乳		牛乳				チキンスープ		
		牛乳		牛乳						
23	月	カレーピラフ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ グリーンピース	米	オリーブ油	塩 カレー粉	905 kcal 27.8 g
		ポトフ	豚肉		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも	油	塩 こしょう 白ワイン 淡口しょうゆ	
		手作り米粉ケーキ	豆乳				米粉 砂糖	油	チキンスープ ベーキングパウダー	
		牛乳		牛乳						

- ◇材料の都合で献立が変更になることがあります。
- ◇マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。
- ◇カレーに使用しているルウは、アレルギー28品目を使用していません。
- ◇エビ、カニが生息する海域で採取された食品を使用することがあります。
- ◇ちりめんじゃこ、わかめ等の海産物には、エビ、オキアミ（エビの形をしたプランクトン）、カニが混入している可能性があります。

今月使用予定の京田辺市産の食材

- 米 ○菜の花 ○青ねぎ
- キャベツ ○大根 ○白菜



食べることは  
生きること



「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。



4月は13日（月）から給食が始まります。