



# 令和7年度 3月学校給食献立表

※牛乳200mlが毎日1本つきます。



筑前町立中牟田小学校

日	曜日	こ ん だ て め い		ざ い り よ う			栄 養 価			
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい	おもにからだをつくる もとなる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	おもにエネルギーの もとなる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g		
2	月	ごはん	さわらのケチャップからめ ゆでブロッコリー こまつなのみそしる	さわら とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんにく パセリ ブロッコリー こまつな	こめ あぶら さとう でんぷん	565	21.8		
3	火	【ひなまつり】 ちらしずし	ひじきいりたまごやき ポテトサラダ やよいじる	とりにく しそひじき たまご ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	ちくぜんひめすかじゅう にんじん ほししいたけ ごぼう きゅうり こんにゃく ねぎ	こめ さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	578	20.6		
4	水	【筑前和食の日】 むぎごはん	いわしのカリカリフライ ちぐさあえ かんとうだき	いわし しらすぼし こんぶ とりにく あつあげ ちくわ ぎゅうにゅう	こまつな キャベツ にんじん コーン もやし こんにゃく だいこん れんこん	こめ おぎ あぶら こめこ ごま ごまあぶら さといも	575	21.6		
5	木	ふくおかけんさんばくいり コッペパン	マカロニのクリームに ハムサラダ いちご	ベーコン とりにく チーズ ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ちんげんさい ブロッコリー キャベツ いちご	パン マカロニ バター じゃがいも こむぎこ	623	26.0		
6	金	 <b>お 別 れ 遠 足</b> 								
9	月	むぎごはん	コロッケ くきわかめのいために だぶ	ぎゅうにく くきわかめ かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ごぼう れんこん こんにゃく ほししいたけ	こめ おぎ じゃがいも パンこ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん	627	20.7		
10	火	くろまめごはん	チキンのスペアリブふう やさしいサラダ いもっこじる	クロダマル とりにく みそ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ きゅうり コーン あかピーマン ちくぜんひめすかじゅう こまつな にんじん しめじ	こめ オリーブゆ あぶら さとう さといも	587	25.8		
11	水	ごはん のりつくだに	さけのちゅうかあんかけ サンスータン	のりつくだに さけ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん もやし いんげん しょうが ほししいたけ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	575	25.2		
12	木	ねじりコッペパン いちごミックスジャム	とんかつ ツナサラダ にくだんごスープ	ツナ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう たまねぎ にんじん しめじ ねぎ はくさい	パン パンこ あぶら さとう くるまふ はるさめ いちごミックスジャム	611	25.0		
13	金	むぎごはん	ビーフカレー グリーンサラダ	ぎゅうにく だっしふんにゅう チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト キャベツ ブロッコリー きゅうり レモンかじゅう	こめ おぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター	593	22.7		
16	月	ごはん ツナだいた	さばのホイルやき はくさいのごまあえ かきたまじる	ツナ だいた さば みそ とりにく たまご わかめ ぎゅうにゅう	にんじん しょうが はくさい たまねぎ ほうれんそう えのきたけ	こめ さとう あぶら ごま でんぷん	615	30.3		
17	火	【お祝い給食】 せきはん	とりにくのからあげ やさしいソテー はなふのかおりじる	あずき とりにく ベーコン とうふ わかめ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ ピーマン えのきたけ なばな にんじん	こめ もちごめ くるごま こめこ でんぷん あぶら はなふ	636	25.4		
18	水	 <b>卒 業 式</b> 								
19	木	【食育の日】 しょくパン	てりやきハンバーグ ツナとやさしいマヨネーズサラダ コーンチャウダー	とりにく ツナ ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん コーン パセリ	パン さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ こめこルウ	588	24.3		
20	金	 <b>春 分 の 日</b> 								
23	月	ごはん	みそじゃが わふうサラダ いっしょくこざかな	ぶたにく あつあげ みそ くきわかめ あかだしみそ クロダマルきなこ ちくわ いりこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほししいたけ こんにゃく いんげん しょうが きゅうり	こめ じゃがいも あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	575	20.3		
24	火	 <b>修 了 式</b> 								

○食材の調達、天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。