



3月 学校給食予定こんだて表



令和7年度
氷見市立十三中学校

日	曜	行事	主食・飲み物	主菜・副菜・汁物・その他	使用する食品名					
					体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる	
					1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (ビタミンA)	4群 (ビタミンC)	5群 (炭水化物)	6群 (脂肪)
2	月		ご飯 牛乳	さばの塩焼き キャベツとコーンのおひたし じゃがいものそぼろ煮	さば,鶏肉	牛乳	人参,いんげん	キャベツ,もやし,コーン,生姜,玉ねぎ	ご飯,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	油
3	火	ひなまつり 献立	ちらし寿司 牛乳	千草焼き すまし汁 青菜のおひたし ひな祭りデザート	千草焼き,油揚げ, かまぼこ	牛乳,わかめ	小松菜,人参,みつば	もやし,玉ねぎ	ご飯,麩,ひな祭りデザート	
4	水		ご飯 牛乳	鶏のから揚げ ワンタンスープ もやしのナムル	鶏肉,ベーコン	牛乳	人参	生姜,にんにく,もやし,きゅうり,干しいたけ,白菜,ねぎ	ご飯,片栗粉,ワンタン	油,ごま
5	木		ご飯 牛乳	ピリ辛肉野菜炒め 卵の中華スープ 三色ひたし	豚肉,ベーコン,豆 腐,卵	牛乳	小松菜,人参	にんにく,生姜,玉ねぎ,キャベツ,もやし,白菜,ねぎ	ご飯,砂糖,片栗粉	油
6	金		減量コッパン 牛乳	ウインナー② 焼きそば カラフルサラダ	ウインナー,豚肉	牛乳,あおり	人参,ブロッコリー	キャベツ,コーン,もやし,玉ねぎ	コッパン,中華めん	たまねぎドレッシング, 油
9	月		麦ご飯 牛乳	目玉焼き ポークカレー 海藻サラダ	目玉焼き,豚肉	牛乳,わかめ	人参,トマト	もやし,コーン,生姜,にんにく,玉ねぎ	ご飯,米粒麦,砂糖, じゃがいも	ごま,油
10	火	ひみの日・ おさかな 給食	ご飯 牛乳	ふくらぎの竜田揚げ 豚汁 スタミナ納豆和え	ふくらぎ,納豆,豚 肉,みそ	牛乳	人参,にら	生姜,もやし,キャベツ,大根,ねぎ	ご飯,片栗粉,砂糖, さつまいも,こんにゃく	油,ごま
11	水	卒業お祝い 献立	赤飯 牛乳	ささみチーズフライ 紅白団子のすまし汁 大根サラダ お祝いデザート	ささみチーズフライ, 油揚げ,かまぼこ	牛乳	人参	枝豆,コーン,大根,玉ねぎ,えのき, ねぎ	赤飯,白玉団子,お祝 いデザート	油,青じそドレッシン グ
13	金		コッパン 牛乳	ポテトカップグラタン パンプキンスープ ブロッコリーサラダ チョコクリーム	グラタン,ベーコン	牛乳	ブロッコリー,人参,か ぼちゃ,パセリ	キャベツ,玉ねぎ	コッパン,じゃがいも, 米粉,チョコクリーム	玉ねぎドレッシング, バター
16	月		ご飯 牛乳	赤魚の南蛮漬け 厚揚げと小松菜のみそ汁 茎わかめのきんぴら	赤魚,豚肉,厚揚 げ,みそ	牛乳,茎わかめ	人参,小松菜,いんげ ん	ごぼう,大根,ねぎ	ご飯,片栗粉,砂糖,こ んにゃく	油,ごま
17	火		ご飯 牛乳	ハンバーグ 卵とコーンのスープ 野菜のソテー	ハンバーグ,ウイン ナー,ベーコン	牛乳	人参,小松菜,パセリ	キャベツ,もやし,玉ねぎ,コーン	ご飯,砂糖,片栗粉	油
18	水		ご飯 牛乳	あじフライ さつま汁 ゆかり和え	あじフライ,鶏肉,油 揚げ,みそ	牛乳	小松菜,人参	もやし,キャベツ,大根,ねぎ	ご飯,さつまいも	油
19	木		ご飯 牛乳	鶏肉のみそ焼き がんもの含め煮 三色和え	鶏肉,みそ,がんもど き	牛乳	小松菜,人参	もやし,干しいたけ,大根	ご飯,砂糖,こんにゃく, 里いも	ごま
23	月		ご飯 牛乳	ドライカレーの具 コンソメスープ ポテトサラダ	豚肉,大豆,ミックス ビーンズ,ウインナー	牛乳	ミックスベジタブル,ト マト,人参,ブロッ コリー	にんにく,玉ねぎ,キャベツ,しめじ	ご飯,砂糖,じゃがいも	油,マヨネーズ

○ 都合により、献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。 ○ 太字は氷見市産の食材を使用した献立です。