



3月 献立予定表



令和7年度
氷見市立西條中学校

日	曜	行事食等	主食 飲み物	主菜、副菜、汁物、その他	使用する食品名					
					血や筋肉になる		体の調子を整える		体温や力になる	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群
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 青菜のおひたし すまし汁 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 もやしのナムル ワンタンスープ	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 三色ひたし 卵の中華スープ	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 カラフルサラダ 焼きそば	ウインナー,豚肉	牛乳,あおのり	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 海藻サラダ ポークカレー	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 スタミナ納豆和え 豚汁	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 大根サラダ 紅白団子のすまし汁 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 ブロッコリーサラダ パンプキンスープ 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 茎わかめのきんぴら 厚揚げと小松菜のみそ汁	赤魚,豚肉,厚揚げ,みそ	牛乳,茎わかめ	人参,いんげん,小松菜	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	豆腐ハンバーグ 野菜のソテー 卵とコーンのスープ	豆腐ハンバーグ,ウインナー,ベーコン,卵	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 ゆかり和え さつまい	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 三色和え がんもの含め煮	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 ポテトサラダ コンソメスープ	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。