








# 3月 こんだてよていひょう



令和7年3月  
釜石市学校給食センター

日・曜	献立名 	体をつくるもとになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価	
		1群 【たんぱく質】 にく・さかな・たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
								小	中
3(月)	わかめごはん / 牛乳		牛乳 わかめ	毎月3日は「かまいし カミカミデー」		ごはん さとう		683	849 kcal
	いわてさばみそに	さば みそ				みずあめ		25.9	30.7 g
	わかくさあえ	たまご		ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	ごま	22.1	25.0 g
	カミカミすましじる	とりにく あつあげ	ひなまつり献立	にんじん	だいこん だけのこ ごぼう	こんにゃく		3.1	3.6 g
	ひしもち			よもぎ		もちこ さとう			
4(火)	しょくパン / 牛乳		牛乳			パン		603	732 kcal
	ひっしょう!ドライカレー	だいず おから ぶたにく		にんじん ビーマン	たまねぎ にんにく	かたくりこ	あぶら	24.5	29.0 g
	さつまいもとブロッコリーのサラダ		ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	とうもろこし	さつまいも		24.5	28.3 g
	ウィンナーいりコンソメスープ	ウィンナー		こまつな	たまねぎ はくさい だいこん			3.0	3.7 g
	オレンジ				オレンジ				
5(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		557	709 kcal
	いかのてりやき	いか				さとう		26.6	33.7 g
	きりぼしだいこんのいりに	あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいこん ほししいだけ えだまめ	さとう	あぶら	15.6	17.5 g
	どさんこじる	ぶたにく みそ		にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし ねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	バター	2.0	2.5 g
6(木)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		618	766 kcal
	ぶたにくのソテートマトソースがけ	ぶたにく		トマト	たまねぎ にんにく	さとう	あぶら	30.7	37.0 g
	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ		ブロッコリー にんじん	きゅうり	さとう	オリーブ油	25.4	29.6 g
	かぼちゃのとうにゅうシチュー	とりにく とうにゅう		かぼちゃ パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも こめこ	あぶら	2.8	3.6 g
7(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		556	700 kcal
	アジのいそペフライ	あじ	あおさ			パンこ こむぎこ こめこ	あぶら	20.7	24.8 g
	こまつなのナムル		わかめ	こまつな にんじん	だいこん	さとう	ごまあぶらごま	18.4	20.7 g
	めかぶスープ	とうふ	めかぶ	にんじん	えのきだけ	じゃがいも		1.7	2.1 g
10(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		555	709 kcal
	とりにくのスタミナやき	とりにく			にんにく	さとう	ごまあぶら	25.8	32.9 g
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく		にんじん グリーンピース	たまねぎ	じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	17.2	19.8 g
	だいこんのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん はくさい			1.9	2.2 g
11(火)	こくとうパン / 牛乳		牛乳 			パン こくとう	マーガリン	539	688 kcal
	ハムチーズピカタ	たまご チョップドハム	チーズ			さとう	あぶら	23.2	28.9 g
	わかめとコーンのサラダ		わかめ		きゅうり だいこん とうもろこし			18.6	22.5 g
	きのこマロニーのスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ はくさい しめじ えのきだけ	マロニー		2.7	3.5 g
12(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		522	656 kcal
	いわしのオレンジに	いわし			オレンジ	さとう		22.3	26.4 g
	キャベツとめかぶのあえもの		めかぶ	にんじん	キャベツ だいこん			14.8	16.4 g
	なめこじる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	なめこ はくさい ねぎ			1.9	2.3 g
13(木)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		559	680 kcal
	かぼちゃのコロッケ 	3のつく日は「カミカミデー」		かぼちゃ		じゃがいも さとう パンこ	あぶら	22.0	26.2 g
	きりぼしだいこんのようふうサラダ				きりぼしだいこん キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	18.5	21.1 g
	はくさいとほたてのスープ	ほたて		にんじん	はくさい たまねぎ	じゃがいも		2.6	3.2 g

※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。

※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。

※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表（対象者のみ配付）でのご確認をお願いします。

（「卵」または「乳」を含む食品のみ、太字で表記しております。）