

令和7年度3月分 中学校給食献立表

岸和田市教育委員会

日差しが暖かい季節となりました。今年度もあと1か月です。どんな給食の思い出ができましたか。おいしかった献立や苦手なものを食べたことなど、様々な思い出があったでしょう。

3年生のみなさんは、あと少しで卒業ですね。多くの人は給食がなくなり、食事を自分で選ぶ機会が格段に増えます。給食の献立を思い出して、これからもバランスのとれた食事を心がけ、健康な生活を送ってください。

*** 卒業おめでとうございます。 ***



★年間目標★
感謝の気持ちで、協力して
楽しい給食時間にしよう

☆3月の目標☆
1年を振り返ろう

春休みも毎日朝食をとろう

朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。

長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。



月	火	水	木	金
<div>2</div> <div>●牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>■米</div> <div>高野豆腐のから揚げ</div> <div>●高野豆腐(粉付き) ■油</div> <div>キムチ炒め</div> <div>●鶏肉 ▲にら ■片栗粉</div> <div>▲キャベツ ■サラダ油 キムチの素</div> <div>▲太もやし ■砂糖 しょうゆ</div> <div>中華風コーンスープ</div> <div>●焼豚 ▲クリームコーン 淡口しょうゆ</div> <div>▲たまねぎ ▲青ねぎ 塩</div> <div>▲ぶなしめじ 野菜パイオン こしょう</div> <div>▲ホールコーン</div>	<div>3</div> <div>●牛乳</div> <div>炊き込みちらし寿司</div> <div>■米 ▲ちらしずしの素</div> <div>鯖の西京焼き</div> <div>●さわらの西京漬</div> <div>菜の花と白菜のごま和え</div> <div>▲はくさい ■砂糖 淡口しょうゆ</div> <div>▲菜の花 ●昆布パウダー</div> <div>■白すりごま 塩</div> <div>だんご汁</div> <div>●豚肉 ■白玉もち 淡口しょうゆ</div> <div>▲にんじん ▲青ねぎ みりん</div> <div>▲たまねぎ 削りぶし 塩</div> <div>■じゃがいも</div> <div>ひなまつり献立</div>	<div>4</div> <div>●牛乳</div> <div>■コッペパン</div> <div>クリームシチュー</div> <div>●鶏肉 ●牛乳 野菜パイオン</div> <div>▲たまねぎ ●粉チーズ 塩</div> <div>▲にんじん ■サラダ油 こしょう</div> <div>■じゃがいも ■乳・小麦なしホワイトルウ</div> <div>焼きソーセージ</div> <div>●フランクフルトソーセージ</div> <div>ブロッコリーの彩りサラダ</div> <div>▲ブロッコリー 塩</div> <div>▲にんじん こしょう</div> <div>▲ホールコーン</div> <div>■卵なしマヨネーズ</div>	<div>5</div> <div>●牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>■米</div> <div>さばの塩焼き</div> <div>●塩さば</div> <div>茎わかめの炒め物</div> <div>●豚肉 ●茎わかめ みりん</div> <div>▲にんじん ■砂糖 しょうゆ</div> <div>油揚げのみそ汁</div> <div>●油揚げ ▲太もやし ●赤みそ</div> <div>▲にんじん ▲青ねぎ ●白みそ</div> <div>▲たまねぎ ●わかめ 削りぶし</div> <div>▲大根</div>	<div>6</div> <div>●牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>■米</div> <div>いかハンバーグ</div> <div>●いかハンバーグ みりん</div> <div>しょうゆ</div> <div>こんにゃく寒天のサラダ</div> <div>▲にんじん こんにゃく寒天 ●昆布パウダー</div> <div>▲きゅうり ■砂糖 酢</div> <div>●チキンフレーク ■サラダ油 淡口しょうゆ</div> <div>八宝菜</div> <div>●豚肉 ▲干しいたけ 野菜パイオン</div> <div>▲おろししょうが ●うずら卵 しょうゆ</div> <div>▲にんじん ▲はくさい 淡口しょうゆ</div> <div>▲たまねぎ ▲チンゲンサイ 塩</div> <div>▲たけのこ ■片栗粉 こしょう</div>
<div>9</div> <div>●牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>■米</div> <div>●刻みのり</div> <div>巻かないキンパの具</div> <div>●牛肉 ▲白菜キムチ ■ごま油</div> <div>▲おろしにんにく ▲たくあん漬 しょうゆ</div> <div>▲にんじん ■サラダ油 コチュジャン</div> <div>▲チンゲンサイ ■砂糖</div> <div>ツナともやしのサラダ</div> <div>●まぐろ油漬 ▲にんじん 淡口しょうゆ</div> <div>▲太もやし ■砂糖 酢</div> <div>豆腐とわかめのスープ</div> <div>●焼豚 ▲にら 淡口しょうゆ</div> <div>●豆腐 ●わかめ 塩</div> <div>▲たまねぎ 野菜パイオン こしょう</div> <div>▲えのきたけ</div>	<div>10</div> <div>●飲むヨーグルト</div> <div>赤飯</div> <div>■アルファ化赤飯 塩</div> <div>卒業お祝い献立</div> <div>鶏肉のから揚げ</div> <div>●鶏肉(粉付き) ■油</div> <div>きんぴらごぼう</div> <div>●牛肉 ■白ごま ■砂糖</div> <div>▲ごぼう こんにゃく みりん</div> <div>▲にんじん ■サラダ油 しょうゆ</div> <div>吉野汁</div> <div>●祝かまぼこ ▲小松菜 淡口しょうゆ</div> <div>▲にんじん ■片栗粉 料理酒</div> <div>▲大根 削りぶし 塩</div> <div>■さといも だし昆布</div>	<div>11</div> <div>●牛乳</div> <div>■コッペパン</div> <div>いちごジャム</div> <div>めばるのバジル風味焼き</div> <div>●めばるのバジル漬</div> <div>ジャーマンポテト</div> <div>●ベーコン ■じゃがいも 塩</div> <div>▲たまねぎ ▲パセリ こしょう</div> <div>▲にんじん 淡口しょうゆ</div> <div>白菜スープ</div> <div>●鶏肉 ▲はくさい 淡口しょうゆ</div> <div>▲にんじん ▲えのきたけ 塩</div> <div>▲たまねぎ 野菜パイオン こしょう</div>	<div>12</div> <div>●牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>■米</div> <div>ポークカレーライスの具</div> <div>●豚肉 ■乳・小麦なしカレールウ</div> <div>▲おろししょうが ●昆布パウダー しょうゆ</div> <div>▲おろしにんにく カレー粉 濃厚ソース</div> <div>▲たまねぎ 野菜パイオン 塩</div> <div>▲にんじん ケチャップ こしょう</div> <div>■じゃがいも ウスターソース</div> <div>コロッケ</div> <div>■コロッケ ■油</div> <div>コールスローサラダ</div> <div>▲キャベツ ■フレンチドレッシング</div> <div>▲ホールコーン ■卵なしマヨネーズ</div> <div>塩 こしょう</div>	<div>13</div> <div>卒業式</div> <div>卒業おめでとう</div> <div>卒業おめでとう</div>
<div>16</div> <div>●牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>■米</div> <div>だし巻き卵・おろししょうゆかけ</div> <div>●だし巻き卵 ▲大根おろし しょうゆ</div> <div>かた豆</div> <div>●大豆 しょうゆ 料理酒</div> <div>■砂糖</div> <div>旨煮</div> <div>●豚肉 ■じゃがいも 削りぶし</div> <div>▲にんじん ▲三度豆 みりん</div> <div>▲たけのこ こんにゃく しょうゆ</div> <div>●丸天 ■砂糖</div>	<div>17</div> <div>●牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>■米</div> <div>鯖の竜田揚げ</div> <div>●さわらの竜田揚げ ■油</div> <div>ひじきの炒め煮</div> <div>●ひじき ■サラダ油 みりん</div> <div>●油揚げ ■砂糖 しょうゆ</div> <div>▲にんじん 削りぶし</div> <div>豚汁</div> <div>●豚肉 ▲太もやし ●赤みそ</div> <div>▲にんじん ▲ごぼう 削りぶし</div> <div>▲キャベツ ▲青ねぎ</div>	<div>18</div> <div>●牛乳</div> <div>■コッペパン</div> <div>ハンバーグ・ソースかけ</div> <div>●ハンバーグ ■片栗粉 ケチャップ</div> <div>■砂糖 ウスターソース</div> <div>ポテトサラダ</div> <div>■じゃがいも ■卵なしマヨネーズ</div> <div>▲にんじん 塩</div> <div>▲きゅうり こしょう</div> <div>ミネストローネ</div> <div>●ベーコン ▲トマト水煮 淡口しょうゆ</div> <div>▲にんじん ■米粉マカロニ(星) 塩</div> <div>▲たまねぎ ■オリーブオイル こしょう</div> <div>▲キャベツ 野菜パイオン</div>	<div>19</div> <div>●飲むヨーグルト</div> <div>ごはん</div> <div>■米</div> <div>毎月19日は食育の日</div> <div>ポークシチュー</div> <div>●豚肉 ▲トマト水煮 ウスターソース</div> <div>▲おろしにんにく ■乳・小麦なしブラウンルウ</div> <div>▲たまねぎ ■砂糖 濃厚ソース</div> <div>▲にんじん 野菜パイオン こしょう</div> <div>■じゃがいも ケチャップ</div> <div>鶏肉のポテト衣フライ</div> <div>●鶏むね肉のポテト衣フライ ■油</div> <div>キャベツとコーンのソテー</div> <div>▲キャベツ ■サラダ油 塩</div> <div>▲ホールコーン ■片栗粉 こしょう</div>	<div>20</div> <div>春分の日</div> <div>岸和田市実施基準</div> <div>今月の平均</div> <div>エネルギー(和加里)</div> <div>815</div> <div>730</div> <div>たんぱく質(パーセント)</div> <div>13~20</div> <div>15</div> <div>脂質(パーセント)</div> <div>20~30</div> <div>28</div>
<div>23</div> <div>●牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>■米</div> <div>マーボー豆腐</div> <div>●豚肉 ●豆腐 しょうゆ</div> <div>▲おろししょうが ▲青ねぎ テンメンジャン</div> <div>▲おろしにんにく ●赤みそ トウバンジャン</div> <div>▲たまねぎ ■片栗粉 塩</div> <div>▲にんじん 料理酒 野菜パイオン</div> <div>揚げシュウマイ</div> <div>●シュウマイ(豚肉) ■油</div> <div>フルーツミックスゼリー</div> <div>▲みかん(缶) ■三色杏仁ゼリー</div>	<div>ねん ぶ かえ</div> <div>1年を振り返って…</div> <div>ねん</div> <div>あなたはどんな1年になりましたか？</div> <div>ようになりついたら、さきへ進もう</div> <div>食べられるように、なりました</div> <div>食べ物の大切さを、知ることができたよ</div> <div>みんなで楽しく食べられました</div>			

●体の組織をつくる(1群, 2群) ▲体の調子を整える(3群, 4群) ■エネルギーになる(5群, 6群)

★「アレルギー情報」はこちら

岸和田市 中学校 給食献立

検索

※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。

イラスト出典:『家庭とつながる!新食育ブック①』少年写真新聞社刊