

学校給食献立予定表 《小学校》



令和7年3月

日高市学校給食センター

日	曜	主 食	おかず	体を作るものになる食品	エネルギーのものになる食品	体の調子を整えるものになる食品	エネルギー kcal	たん 白質 g	備 考
3	月	ごはん	肉豆腐 ★いわしの甘露煮 ★ひなあられ	牛乳 豚肉 ちくわ 豆腐 いわしの甘露煮	ごはん 油 砂糖 ひなあられ	にんじん たまねぎ 長ねぎ しらたき こまつな	576	24.5	★骨に注意して食べましょう。 ★ひな祭りのため、『ひなあられ』を提供します!
4	火	ソフトめん	ポローニャ風スパゲティ ★キャラメルあげパン キャベツとウインナーのソテー	牛乳 豚肉 ウインナー	ソフトめん バター 小麦粉 コッペパン ミルク 油	にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト キャベツ コーン	737	27.8	★みなさんに人気の『あげパン』を、今回はキャラメル味で提供します!
5	水	ごはん	じゃがいもとわかめのみそ汁 キムタクチャーハンの具	牛乳 油あげ みそ わかめ 豚肉	ごはん じゃがいも ごま油 砂糖 ごま	長ねぎ にんじん たまねぎ たくあん 白菜キムチ	561	24.1	
6	木	ごはん	チンジャオロースー シュウマイ(2こ)	牛乳 豚肉 シュウマイ	ごはん 油 砂糖 でんぷん ごま油	しょうが にんにく にんじん たけのこ ピーマン	592	29.0	
7	金	コッペパン	カレーシチュー 野菜コロッケ	コーヒーマルク 豚肉 チーズ 脱脂粉乳	コッペパン 油 じゃがいも 野菜コロッケ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース	730	25.1	小学校6年生及び義務教育学校6年生のリクエスト給食です!
10	月	わかめごはん	★若竹汁 ★赤魚のすだち醤油焼き お祝いクレープ	牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ わかめ 赤魚のすだち醤油焼き	わかめごはん 油 お祝いクレープ	にんじん たまねぎ たけのこ	595	32.2	★『若竹汁』は、春の新わかめと新たけのこを使用したお吸い物のことです。 ★骨に注意して食べましょう。
11	火	中華めん	九州ラーメンの汁 にらまんじゅう(2こ)	牛乳 豚肉 にらまんじゅう	中華めん 油 ごま	にんじん たけのこ 黒きくらげ キャベツ 長ねぎ にんにく しょうが	623	23.8	中学校3年生及び義務教育学校9年生のリクエスト給食です!
12	水	ごはん	ミネストローネ ハンバーグデミグラスソース	牛乳 ベーコン ハンバーグ	ごはん じゃがいも バター マカロニ 油 生クリーム 砂糖	にんじん たまねぎ セロリー にんにく トマト キャベツ パセリ	592	20.5	
13	木	ごはん	ビーフンとえびのスープ 鶏肉のマヨネーズ焼き	牛乳 鶏肉 えび いか	ごはん ビーフン でんぷん ごま油 卵不使用マヨネーズ	にんじん しいたけ 長ねぎ しょうが	570	30.2	
14	金	ごはん	★沢煮椀 ★さばのみそ煮 にんじんしりしり	牛乳 豚肉 かつお節 油あげ ツナフレック さばのみそ煮	ごはん ごま油	にんじん ごぼう だいこん 糸こんにゃく えのきたけ 長ねぎ もやし	554	27.2	★沢煮椀(さわにわん)は、千切りに切った野菜や鶏肉などを使用した汁物です。 ★骨に注意して食べましょう。
17	月	ごはん	ジャージャン豆腐 カレーロール(2こ)	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ	ごはん 油 でんぷん 砂糖 カレーロール	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ 長ねぎ	718	24.6	
18	火	スライス コッペパン	ラビオリスープ ★チリドッグ パインアップル	牛乳 豚肉 ウインナー ラビオリ	スライスコッペパン 油 砂糖 パン粉	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう マッシュルーム パインアップル	650	25.0	★パンにはさんで食べましょう。
19	水	ごはん	大根と油あげのみそ汁 豚肉の生姜炒め	牛乳 油あげ みそ わかめ 豚肉	ごはん 油	たまねぎ だいこん 長ねぎ しょうが にんにく にんじん	555	28.3	
21	金	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 卒業式 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸							
24	月	バターロール	シェルフマカロニ入り野菜スープ 鶏肉の香り焼き えだまめとコーンのソテー	牛乳 ベーコン 鶏肉	バターロール じゃがいも マカロニ パン粉 油	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ マッシュルーム にんにく パセリ コーン	631	29.9	※小学1～5年生のみの提供になります。
平均栄養価							620	26.6	

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。
※たけのこには、まれに白いものが付着することがあります。
これは、元々たけのこに含まれている成分(チロシン)であり、問題ありません。
※今月使用する果物は全て加熱処理をしたものです。

小学校6年生及び
義務教育学校6年生の
リクエスト給食は
7日(金)です!

- ・コッペパン
- ・コーヒーマルク
- ・カレーシチュー
- ・野菜コロッケ

卒業生お祝い献立を実施します!
3月10日(月)

この日の献立にある「赤魚のすだち醤油焼き」は、皮が赤く身が白いため、紅白をイメージしています。紅白は赤と白の組み合わせのことで、日本では縁起が良いとされています。

また、「すだち」は「巣立ち」と掛け合わせてみました!!卒業生のみなさんが新たなステージでも活躍することを、給食センターから応援しています!!卒業おめでとうございます🎉

「はし」と「スプーン」を毎日
持ってきてましょう!
使ったあとは家に持ち帰り、
きれいに洗いましょう。

今月の地場産物

にんじん

長ねぎ

こまつな

学校給食献立予定表 《義務教育学校（前期課程）》



令和7年3月

日高市学校給食センター

日	曜	主 食	おかず	体を作るもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー - kcal	たん 白 質 g	備 考
3	月	ごはん	肉豆腐 ★いわしの甘露煮 ★ひなあられ	牛乳 豚肉 ちくわ 豆腐 いわしの甘露煮	ごはん 油 砂糖 ひなあられ	にんじん たまねぎ 長ねぎ しらたき こまつな	576	24.5	★骨に注意して食べましょう。 ★ひな祭りのため、『ひなあられ』を提供します！
4	火	ソフトめん	ポローニャ風スパゲティ ★キャラメルあげパン キャベツとウインナーのソテー	牛乳 豚肉 ウインナー	ソフトめん バター 小麦粉 コッペパン ミルク 油	にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト キャベツ コーン	737	27.8	★みなさんに人気の『あげパン』を、今回はキャラメル味で提供します！
5	水	ごはん	じゃがいもとわかめのみそ汁 キムタクチャーハンの具	牛乳 油あげ みそ わかめ 豚肉	ごはん じゃがいも ごま油 砂糖 ごま	長ねぎ にんじん たまねぎ たくあん 白菜キムチ	561	24.1	
6	木	ごはん	チンジャオロースー シュウマイ（2こ）	牛乳 豚肉 シュウマイ	ごはん 油 砂糖 どんぶ ごま油	しょうが にんにく にんじん たけのこ ピーマン	592	29.0	
7	金	コッペパン	カレーシチュー 野菜コロッケ	牛乳 ミルク 豚肉 チーズ 脱脂粉乳	コッペパン 油 じゃがいも 野菜コロッケ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース	730	25.1	小学校6年生及び義務教育学校6年生のリクエスト給食です！
10	月	わかめごはん	★若竹汁 ★赤魚のすだち醤油焼き お祝いクレープ	牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ わかめ 赤魚のすだち醤油焼き	わかめごはん 油 お祝いクレープ	にんじん たまねぎ たけのこ	595	32.2	★『若竹汁』は、春の新わかめと新たけのこを使用したお吸い物のことです。 ★骨に注意して食べましょう。
11	火	中華めん	九州ラーメンの汁 にらまんじゅう（2こ）	牛乳 豚肉 にらまんじゅう	中華めん 油 ごま	にんじん たけのこ 黒きくらげ キャベツ 長ねぎ にんにく しょうが	623	23.8	中学校3年生及び義務教育学校9年生のリクエスト給食です！
12	水	ごはん	ミネストローネ ハンバーグデミグラスソース	牛乳 ベーコン ハンバーグ	ごはん じゃがいも バター マカロニ 油 生クリーム 砂糖	にんじん たまねぎ セロリー にんにく トマト キャベツ パセリ	592	20.5	
13	木	ごはん	ビーフンとえびのスープ 鶏肉のマヨネーズ焼き	牛乳 鶏肉 えび いか	ごはん ビーフン どんぶ ごま油 卵不使用マヨネーズ	にんじん しいたけ 長ねぎ しょうが	570	30.2	
14	金	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 卒業式 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸							
17	月	ごはん	ジャージャン豆腐 カレーロール（2こ）	牛乳 豚肉 みそ 厚あげ	ごはん 油 どんぶ 砂糖 カレーロール	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ 長ねぎ	718	24.6	
18	火	スライス コッペパン	ラビオリスープ ★チリドッグ パインアップル	牛乳 豚肉 ウインナー ラビオリ	スライスコッペパン 油 砂糖 パン粉	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう マッシュルーム パインアップル	650	25.0	★パンにはさんで食べましょう。
19	水	ごはん	大根と油あげのみそ汁 豚肉の生姜炒め	牛乳 油あげ みそ わかめ 豚肉	ごはん 油	たまねぎ だいこん 長ねぎ しょうが にんにく にんじん	555	28.3	
21	金	酢飯	豚汁 いかスティック（2ほん） 焼きのり スティック納豆 うめびしお	牛乳 豚肉 油あげ 豆腐 みそ いかスティック 焼きのり スティック納豆	酢飯 油 じゃがいも	洗いごぼう にんじん だいこん 長ねぎ うめびしお	697	32.7	焼きのりで、酢飯や具材を巻いて、手巻き寿司にして食べましょう。
24	月	バターロール	シエルマカロニ入り野菜スープ 鶏肉の香り焼き えだまめとコーンのソテー	牛乳 ベーコン 鶏肉	バターロール じゃがいも マカロニ パン粉 油	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ マッシュルーム にんにく パセリ コーン	631	29.9	
平均栄養価							631	27.0	

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。
※たけのこには、まれに白いものが付着していることがあります。
これは、元々たけのこに含まれている成分（チロシン）であり、問題ありません。
※今月使用する果物は全て加熱処理をしたものです。

小学校6年生及び
義務教育学校6年生の
リクエスト給食は
7日（金）です月
・コッペパン
・コーヒーミルク
・カレーシチュー
・野菜コロッケ

卒業生お祝い献立を実施します！
3月10日（月）

この日の献立にある「赤魚のすだち醤油焼き」は、皮が赤く身が白いため、紅白をイメージしています。紅白は赤と白の組み合わせのことで、日本では縁起が良いとされています。
また、「すだち」は「巣立ち」と掛け合わせてみました!!卒業生のみなさんが新たなステージでも活躍することを、給食センターから応援しています!!卒業おめでとうございます🎉

「はし」と「スプーン」を毎日
持ってきてましょう!
使ったあとは家に持ち帰り、
きれいに洗いましょう。

今月の地場産物

にんじん 長ねぎ こまつな

学校給食献立予定表 《中学校及び義務教育学校（後期課程）》



令和7年3月

日高市学校給食センター

日	曜	主 食	おかず	体を作るものになる食品	エネルギーのものになる食品	体の調子を整えるものになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	備 考
3	月	ごはん	肉豆腐 ★いわしの甘露煮 ★ひなあられ	牛乳 豚肉 ちくわ 豆腐 いわしの甘露煮	ごはん 油 砂糖 ひなあられ	にんじん たまねぎ 長ねぎ しらたき こまつな	719	29.1	★骨に注意して食べましょう。 ★ひな祭りのため、『ひなあられ』を提供します！
4	火	ソフトめん	ポローニャ風スパゲティ ★キャラメルあげパン キャベツとウインナーのソテー	牛乳 豚肉 ウインナー	ソフトめん バター 小麦粉 コッペパン ミルク 油	にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト キャベツ コーン	867	33.4	★みなさんに人気の『あげパン』を、今回はキャラメル味で提供します！
5	水	ごはん	じゃがいもとわかめのみそ汁 キムタクチャーハンの具	牛乳 油あげ みそ わかめ 豚肉	ごはん じゃがいも ごま油 砂糖 ごま	長ねぎ にんじん たまねぎ たくあん 白菜キムチ	704	28.8	
6	木	ごはん	チンジャオロースー シュウマイ(3個)	牛乳 豚肉 シュウマイ	ごはん 油 砂糖 だんご ごま油	しょうが にんにく にんじん たけのこ ピーマン	765	35.9	
7	金	コッペパン	カレーシチュー 野菜コロッケ	コーヒーマルク 豚肉 チーズ 脱脂粉乳	コッペパン 油 じゃがいも 野菜コロッケ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース	858	29.5	小学校6年生及び義務教育学校6年生のリクエスト給食です！
10	月	わかめごはん	★若竹汁 ★赤魚のすだち醤油焼き お祝いクレープ	牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ わかめ 赤魚のすだち醤油焼き	わかめごはん 油 お祝いクレープ	にんじん たまねぎ たけのこ	701	37.1	★『若竹汁』は、春の新わかめと新たけのこを使用したお吸い物のことです。 ★骨に注意して食べましょう。
11	火	中華めん	九州ラーメンの汁 にらまんじゅう(3個)	牛乳 豚肉 にらまんじゅう	中華めん 油 ごま	にんじん たけのこ 黒きくらげ キャベツ 長ねぎ にんにく しょうが	780	28.7	中学校3年生及び義務教育学校9年生のリクエスト給食です！
12	水	ごはん	ミネストローネ ハンバーグデミグラスソース	牛乳 ベーコン ハンバーグ	ごはん じゃがいも バター マカロニ 油 生クリーム 砂糖	にんじん たまねぎ セロリー にんにく トマト キャベツ パセリ	751	24.8	
13	木	ごはん	ピーフンとえびのスープ 鶏肉のマヨネーズ焼き	牛乳 鶏肉 えび いか	ごはん ピーフン だんご ごま油 卵不使用マヨネーズ	にんじん しいたけ 長ねぎ しょうが	708	35.8	
14	金	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 卒業式 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸							
17	月	ごはん	ジャージャン豆腐 カレーロール(2個)	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ	ごはん 油 だんご 砂糖 カレーロール	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ 長ねぎ	864	28.9	
18	火	スライス コッペパン	ラビオリスープ ★チリドッグ パインアップル	牛乳 豚肉 ウインナー ラビオリ	スライスコッペパン 油 砂糖 パン粉	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう マッシュルーム パインアップル	803	30.9	★パンにはさんで食べましょう。
19	水	ごはん	大根と油あげのみそ汁 豚肉の生姜炒め	牛乳 油あげ みそ わかめ 豚肉	ごはん 油	たまねぎ だいこん 長ねぎ しょうが にんにく にんじん	695	33.6	
21	金	酢飯	豚汁 いかスティック(2本) 焼きのり スティック納豆 うめびしお	牛乳 豚肉 油あげ 豆腐 みそ いかスティック 焼きのり スティック納豆	酢飯 油 じゃがいも	洗ひごぼう にんじん だいこん 長ねぎ うめびしお	882	38.8	焼きのりで、酢飯や具材を巻いて、手巻き寿司にして食べましょう。
24	月	バターロール	シェルマカロニ入り野菜スープ 鶏肉の香り焼き えだまめとコーンのソテー	牛乳 ベーコン 鶏肉	バターロール じゃがいも マカロニ パン粉 油	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ マッシュルーム にんにく パセリ コーン	788	35.9	
※入荷の都合により、献立を変更することがあります。 ※たけのこには、まれに白いものが付着していることがあります。 これは、元々たけのこに含まれている成分(チロシン)であり、問題ありません。 ※今月使用する果物は全て加熱処理をしたものです。							平均栄養価	778 32.2	

中学校3年生及び
義務教育学校9年生の
リクエスト給食は
11日(火)です♪

- ・中華めん
- ・牛乳
- ・九州ラーメンの汁
- ・にらまんじゅう

卒業生お祝い献立を実施します！
3月10日(月)

この日の献立にある「赤魚のすだち醤油焼き」は、皮が赤く身が白いため、紅白をイメージしています。紅白は赤と白の組み合わせのことで、日本では縁起が良いとされています。

また、「すだち」は「巣立ち」と掛け合わせてみました!!卒業生のみなさんが新たなステージでも活躍することを、給食センターから応援しています!!卒業おめでとうございます🎉

「はし」と「スプーン」を
毎日持ってきてきましょう!
使ったあとは家に持ち帰り、
きれいに洗いましょう。

今月の地場産物

にんじん 長ねぎ こまつな