



3月分予定献立表

登別市学校給食センター(令和7年)



月		火		水		木		金																					
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名																				
3	ごはん	小 604Kcal 中 697Kcal	4 (袋入り) うどん	小 586Kcal 中 654Kcal	5 ごはん	小 685Kcal 中 784Kcal	6 スライスパン	小 577Kcal 中 600Kcal	7 ごはん	小 618Kcal 中 702Kcal																			
ワンタンスープ	ワンタン(ごま・小麦・豚肉・大豆)▽人参 もやし 国産ぶなしめじ水煮■ほうれん草■ にんにく■ 塩ラーメンスープ■ 濃口醤油■ しょうが■ 清酒■ みりん■ こしょう白■ 長ねぎ	にく 肉うどん	豚肉 人参 長ねぎ ほうれん草冷凍■ うれん草冷凍■ 焼き竹輪スライス■ 混合削り節■ だし昆布■ みりん■ 薄口醤油■ 濃口醤油■	じゃがいもの そぼろ煮	豚挽肉 じゃが芋4つ割■ 人参 さやいんげん■ 絹揚げ(大豆)▽ かつおエキス■ 清酒■ 上白糖■ 濃口醤油■ みりん■ 濃粉■ オニオンスライス■ しょうが■	マカロニスープ	人参 スイートコーン ミートボール(鶏肉・豚肉・大豆)▽ 玉ねぎ■ ダイスじゃがいも■ さやいんげん■ ベーコン(大豆・豚肉)▽ 天日塩■ チキンコンソメ■ にんにく■ パセリ■ マカロニ■ こしょう白■ スープストック■	はくさい たら 白菜と鱈ボールのスープ	鱈ボール(魚肉・小麦・大豆)▽ 人参 長ねぎ 白菜 干し椎茸■ にんにく■ 塩ラーメンスープ■ 濃口醤油■ しょうが■ 清酒■ みりん■ こしょう白■ ごま油(ごま)○ 緑豆春雨■																				
ビーフン	ビーフン キャベツ たまねぎ 植物油(ごま・大豆) にんじん 豚肉 きくらげ ビーマン オイスターソース 食塩 しょうゆ(大豆) チキンエキス(鶏肉) 砂糖 フライドオニオン	もちいなり	餅粉 揚げ(大豆) 菜種油 醤油(小麦・大豆) 砂糖 でん粉(トウモロコシ) 発酵調味料 ドロマイト 食塩 カツオブシエキス 昆布エキス 酵母エキス(小麦)	発芽玄米入り 平つくね	鶏肉 パン粉(小麦) 粉末状大豆たん白(大豆) 濃粉 玉ねぎ 豚脂(豚肉) 発芽玄米 砂糖 食塩 酵母エキス 香料 果糖ぶどう糖液糖 こいくちしょうゆ(小麦・大豆) 酵母エキス 発酵調味料 カツオブシエキス(小麦・大豆) しょうゆ調味料(小麦・大豆)	あみや 網焼きハンバーグ	鶏肉 玉葱 ベースト状植物性蛋白(小麦・大豆) パン粉(乳・小麦・大豆) 豚脂(豚肉) 粒状植物性蛋白(大豆) マーガリン 醤油(小麦・大豆) 牛肉エキス(牛肉・大豆) 食塩 ウスターソース(大豆・りんご) トマトケチャップ 生姜 砂糖 香料(大豆) ぶどう糖 乾燥卵白(卵) 水あめ 清酒 チキンエキス(鶏肉)	かぼちゃ 南瓜コロケ	かぼちゃ ばれいしょ 野菜パン粉(乳成分・小麦・大豆)小麦粉 玉葱 砂糖 小麦粉加工品(小麦) パン粉(小麦) 果糖ぶどう糖液糖(小麦) 濃縮乳(乳成分) 食塩 パーム油 着色料(ババコカ粉)でん粉 揚げ油																				
ひなまつり こつがう大福	上新粉 金時豆 大手亡豆 グラニュー糖 寒天 白いんげん豆 小豆 砂糖 もち粉 でんぷん よもぎ	アセロラゼリー	砂糖 水あめ ぶどう糖 異性化液糖 難消化性デキストリン アセロラ濃縮果汁 レモン濃縮果汁 寒天			<p><3月の平均栄養価></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>単位</td> <td>kcal</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td>小学校</td> <td>638</td> <td>26.4</td> <td>18.3</td> <td>2.6</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>729</td> <td>29.7</td> <td>19.6</td> <td>3.1</td> </tr> </tbody> </table>					エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	単位	kcal	g	g	g	小学校	638	26.4	18.3	2.6	中学校	729	29.7	19.6	3.1
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																									
単位	kcal	g	g	g																									
小学校	638	26.4	18.3	2.6																									
中学校	729	29.7	19.6	3.1																									
10	ごはん	小 579Kcal 中 662Kcal	11 (袋入り) ラーメン	小 644Kcal 中 723Kcal	12 ごはん	小 727Kcal 中 861Kcal	13 コッペパン	小 696Kcal 中 819Kcal	14 ごはん	小 709Kcal 中 819Kcal																			
豆腐となめこの 味噌汁	人参 冷凍豆腐■ なめこ■ 長ねぎ 冷凍刻み揚げ■ かつお削り節■ 大根 だし昆布■ 混合削り節■ 味噌■	しょうゆ 醤油ラーメン	人参 もやし 長ねぎ にんにく■ きわかめ 焼き豚(豚肉・小麦・大豆)▽ 醤油ラーメン スープ■ こしょう白■ 清湯スープ■ うずら卵■	ポークカレー	豚肉 人参 玉ねぎ■ ダイスじゃがいも■ ソテーオニオン■ 脱脂粉乳■ 牛乳■ にんにく■ スープストック■ デミグラスソースフレック■ ディナーカレーフレック■ パーメントカレーフレック■ カレーパウダー■	コーン シチュー	ベーコン(大豆・豚肉)▽ コーンクリームスープ■ スイートコーン■ 人参 玉ねぎ■ ダイス じゃが芋■ むき枝豆■ 牛乳 チキンコンソメ■ 脱脂粉乳■ クリーム コーンレトルト■	まーぼーどうふ 麻婆豆腐	豚肉 しょうが■ 冷凍豆腐■ さやいんげん■ 長ねぎ■ 濃口醤油■ 清酒■ 上白糖■ 味噌■ 豆板醤■ 甜麺醤■ オイスターソース■ じゃがいも澱粉■ ごま油(ごま)○ 清湯スープ■ にんにく■																				
わかどり 若鶏の ごま照り焼き	鶏肉 パン粉(小麦・大豆) 粉末状植物性蛋白(大豆) 植物油(ごま) 砂糖 ぶどう糖 発酵調味料 チキンエキス(小麦・大豆・鶏肉) 食塩 粉末ガラ スープ(小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま) 魚介エキス 酵母エキス 香料(乳・大豆)	しょうろんぼう 小籠包 【2個】	豚肉 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 豚脂(豚肉) 難消化性デキストリン たけのこ水煮 はるさめ 醤油(小麦・大豆)かき エキス調味料 砂糖 おろししょうが 発酵調味料 植物油(ごま) 食塩 香料 小麦粉 小麦グルテン(小麦)でん粉	ポテトサラダ	ばれいしょ■ ドレッシング(大豆・小麦・卵・乳) 人参 玉葱 砂糖 マスタード(りんご) 食塩 酵素(大豆) 食品素材(鮭)	アンサンブル エッグ	鶏卵 フライドポテト たまねぎ プロセスチーズ(乳) ベーコン(卵・乳・豚肉) 牛乳 砂糖 でん粉 植物油 食酢(米) 食塩 酵母エキス	あ ぎょうざ 揚げ餃子 【2個】	キャベツ 玉葱 たら 豚肉 豚脂(豚肉) 澱粉加工食品 香味油(豚肉) 醤油(小麦・大豆) 酵母エキス 食塩 砂糖 生姜ペースト 香料 小麦粉 小麦たん白(小麦) 揚げ油																				
<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>※必ず確認してください※</p> <p>食物アレルギーに不安がある方は、給食センターのホームページで成分表を必ず確認してください。</p> <p>例1) 魚の煮物に魚卵が残存している場合があります。</p> <p>例2) サケやタラは、えびやかに食べている場合があります。</p> </div>																													
<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>はしマークについて</p> <p>はしマークの日は、はしを使った方がよいおかずがある時につけています。はしを持ってきてください。</p> </div>																													



3月分予定献立表

登別市学校給食センター(令和7年)



月		火		水		木		金										
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名									
17	ごはん	小 645Kcal	中 742Kcal	18	(袋入り)うどん	小 583Kcal	中 682Kcal	19	ごはん	小 589Kcal	中 692Kcal	20	春分の日		21	ごはん	小 668Kcal	中 760Kcal
<p>和食の日</p> <p>もずく入り味噌汁</p> <p>豚肉 もずく 冷凍豆腐 ■ 人参 長ねぎ かつお削り節 ■ 混合削り節 ■ だし昆布 ■ 味噌 ■</p>		<p>和風カレーうどん</p> <p>鶏肉 笹がきごぼう 玉ねぎ 人参 冷凍刻み揚げ ■ 長ねぎ 和風カレーだし ■ 濃口醤油 ■ 澱粉 ■</p>		<p>中華丼</p> <p>豚肉 しょうが ■ にんにく ■ さやいんげん ■ 玉ねぎ 人参 濃口醤油 ■ 清酒 ■ 澱粉 ■ ごま油 (ごま) ○ 干切り水煮竹の子 ■ うずら卵 ■ 長ねぎ 白菜 干しいたけ スライス ■ たもぎ茸水煮 ■ オイスターソース ■ 清湯スープ ■</p>		<p>さつま汁</p> <p>さつまいも 鶏肉 人参 冷凍豆腐 ■ 長ねぎ 大根 ツキコンニャク▽ かつお削り節 ■ だし昆布 ■ 混合削り節 ■ 味噌 ■</p>		<p>いわしのゆず味噌煮</p> <p>いわし 味噌(大豆) ■ みりん 砂糖 ゆず 米でん粉</p>		<p>ごぼうサラダ</p> <p>ごぼう マヨネーズ (卵・大豆) ■ にんじん ■ ごま 砂糖 醤油 (小麦・大豆) ■ 植物油脂 (ごま) ■ 食塩</p>		<p>き切り干し大根煮</p> <p>こんにゃく 椎茸 切り干し大根 人参 油揚げ (大豆) ■ 醤油 (大豆・小麦) ■ 醗酵調味料 ■ 砂糖 ■ 酒 ■ 食塩 ■ かつお調味料 ■ 植物性油脂 ■ 昆布調味液 ■ 調味料 (アミノ酸等)</p>		<p>春分の日</p> <p>2 肌感をゼロに </p> <p>3 すべての人に健康と福祉を </p>		<p>さけメンチカツマヨネーズ</p> <p>鮭 玉ねぎ パン粉 (小麦) ■ 植物油脂 (乳成分) ■ でん粉加工でん粉 (とうもろこし由来) ■ 豚コラーゲン (豚肉) ■ 砂糖 ■ 食塩 ■ 食用油脂 (パーム、ヤシ由来) ■ 醸造酢 ■ 砂糖 ■ ぶどう糖果糖液糖 ■ セラチン ■ 卵黄 (卵) ■ 卵黄粉末 (卵) ■ 卵白 (卵) ■ 香辛料 ■ 小麦粉 ■ 植物性蛋白 (大豆) ■ ぶどう糖 (とうもろこし由来) ■ ベーキングパウダー ■ 揚げ油</p>		
<p>ひじき大豆煮</p> <p>還元水飴 人参 大豆 干しひじき 醤油 (小麦・大豆) ■ 油揚げ (大豆) ■ 菜種油 ■ 本みりん ■ 鰹節エキス ■ 昆布エキス ■ 鰹節粉末 ■ 椎茸エキス</p>																		

24	ごはん	小 658Kcal	中 743Kcal
<p>もやしと油揚げの味噌汁</p> <p>もやし 冷凍刻み揚げ ■ 長ねぎ かつお削り節 ■ だし昆布 ■ 混合削り節 ■ 味噌 ■ 人参 大根</p>		<p>味噌だれ肉団子【2個】</p> <p>鶏肉 豚肉 玉葱 パン粉 (小麦) ■ 粉末状植物性たん白 (大豆) ■ 粒状植物性たん白 (大豆) ■ 豚脂 (豚肉) ■ 食塩 ■ たん白自己消化物 ■ 植物油脂 (ごま) ■ 香辛料 ■ 砂糖 ■ みそ (大豆) ■ 水あめ ■ 発酵調味料 ■ ごま ■ 醸造酢 (りんご) ■ 酵母エキス ■ 生姜 ■ みそ調味料 (大豆・小麦) ■ なたね油</p>	

ご卒業おめでとうございます

中学3年生の皆さんは、今月が最後の給食になりますね。小学校からの9年間で心身共に大きく成長したと思います。まだまだ成長期が続きます。しっかり食べて、心も体も頭もしっかり栄養を届けてください。これからも頑張ってくださいね。応援しています。

【別紙一覧表について】
調味料・加工品の詳細については、別紙となっております。必要に応じて、学校にお問い合わせください。▽印の加工品は別紙分析表を参照してください。■印は年間使用食品一覧表を参照してください。○印は月間調味料一覧表を参照してください。

＜お知らせ＞
※牛乳は毎日つきます。乳アレルギーの場合・・・牛乳の代わりに緑茶がつきます。※デザートの一部は、代替品を用意します。※材料名横の()内にアレルギー物質を表記していますが、原材料名と同じ名称の場合は省略しています。※めん類の同一製造ラインにおいて、卵・そば・大豆・ごまを含んだ食品を扱っています。※骨なし魚は使用していません。(魚には骨があります。)※都合により、献立が一部変更になることがありますので、ご了承ください。

登別市学校給食センターのホームページはこちらからご覧ください。→