

# 3月 予定献立表

令和7年度  
高岡市立南星中学校

日	曜	行事	献立名			食品名						栄養価	
			牛乳	主食	主菜・副菜・汁物・デザート	赤（おもに体の組織をつくる）		緑（おもに体の調子を整える）		黄（おもにエネルギーになる）		E:エネルギー	
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	P:たんぱく質	
						魚・肉・卵・大豆	牛乳・小豆・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類	F:脂質	
2	月	ひなまつり 献立	○	春色ちらし 寿し	えびフライ 小松菜とキャベツのひたし かきたま汁 ひなゼリー	えびフライ 油揚げ 卵	牛乳	人参 小松菜	椎茸 たけのこ 枝豆 キャベツ 玉ねぎ	米（小麦粉） 油		E 852 kcal P 31.0 g F 22.9 g	
3	火		○	揚げパン 海藻サラダ ワントンスープ	ウインナー 豚肉	牛乳 脱脂粉乳 わかめ		キャベツ 胡瓜 白菜 椎茸 ねぎ	パン 砂糖 ワントン	油 ごま	E 771 kcal P 29.1 g F 37.5 g		
4	水		○	麦ごはん 野菜のナムル カレー	オムレツ 豚肉	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 玉ねぎ	麦 米 砂糖 じゃがいも	油 ごま カレールウ	E 822 kcal P 25.8 g F 22.4 g		
5	木	県立入試	○	コッペ パン	鶏肉の照焼き コーンポテト わかめスープ	鶏肉 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	生姜 コーン 玉ねぎ 人参 ねぎ	パン じゃがいも	マーガリン	E 770 kcal P 34.4 g F 21.9 g		
6	金	県立入試	○	ごはん 鯖の塩焼き ひじきの炒り煮 肉じゃが	鯖 大豆 油揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	人参	枝豆 玉ねぎ こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも	油	E 932 kcal P 41.9 g F 29.1 g		
9	月		○	減量 ごはん	ししゃものフライ ブロッコリーサラダ 五目ラーメン	ししゃもフライ 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参	コーン 玉ねぎ キャベツ ねぎ	米（小麦粉） 砂糖 中華麺	油	E 719 kcal P 23.7 g F 18.2 g	
10	火		○	コッペパン	ペンネのミートソース フライドポテト キャベツのスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	トマト 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ	パン マカロニ 砂糖 ポテト	油	E 812 kcal P 28.5 g F 30.6 g	
11	水	卒業お祝い 献立	○	赤飯	鶏肉の香り揚げ 小松菜のコーンあえ 手まり麩のすまし汁 お祝いデザート	小豆 鶏肉 絹ごし豆腐	牛乳	生姜 小松菜	キャベツ コーン えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	米 もち米 でんぶん 上新粉 麩 デザート	油	E 888 kcal P 35.2 g F 26.1 g	
13	金	地場産品 献立	○	ごはん	ひよこ豆の揚げがらめ 青菜のごま味噌 団子汁	ひよこ豆 高野豆腐 味噌 油揚げ	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ 大根 こんにゃく	米 でんぶん 上新粉 砂糖 白玉団子	油 ごま	E 897 kcal P 27.6 g F 26.4 g	
16	月		○	ごはん	野菜のキッシュ ごまごまサラダ 春雨スープ	卵 豚肉 絹ごし豆腐	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ 胡瓜 生姜 白菜 椎茸	米 砂糖 春雨	油 ごま	E 764 kcal P 26.7 g F 23.5 g	
17	火		○	食パン	大豆入りミートローフ フルーツあえ ポテトスープ ブルーベリージャム	豚肉 大豆 卵 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ りんご パイン もも バナナ	パン パン粉 砂糖 ジャム		E 874 kcal P 32.5 g F 27.4 g	
18	水	郷土食献立	○	ごはん	さわらのマヨネーズ焼き 即席漬け お煮しめ	さわら 厚揚げ	牛乳 刻み昆布	人参	白菜 胡瓜 たけのこ 大根 こんにゃく	米 じゃがいも	マヨネーズ	E 817 kcal P 35.6 g F 21.7 g	
19	木	高岡 食19并 献立	○	ごはん	春待ちきつね丼 えびシューマイ じゃがいもとわかめの味噌汁	油揚げ 味噌 えびシューマイ (えび、かに、卵) わかめ	牛乳	人参	玉ねぎ ねぎ 椎茸 ねぎ	米 でんぶん 麩 (小麦粉) 砂糖 じゃがいも		E 783 kcal P 28.4 g F 20.8 g	
23	月		○	ごはん	がんもの含め煮 かぶの昆布漬け さつま汁	がんもどき 味噌	牛乳 刻み昆布	人参	かぶ 胡瓜 白菜	米 砂糖 さつまいも		E 740 kcal P 24.9 g F 18.2 g	

\*牛乳が毎日つきます \*都合により献立が変わる場合があります \*（ ）は加工食品の中に含まれているアレルギー食材です。  
\* 予定献立表は本校HPの「各種お便り・配布物のコーナー」にも掲載してあります。