



令和7年 3月 中学校給食献立予定表

蕨市立学校給食センター

日・曜	献立名		飲料	主 な 材 料 名			調 味 料	栄 養 価	
				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量	
				1群：たんぱく質 2群：無機質(カルシウム)	3群：ビタミンA (加味) 4群：ビタミンC	5群：炭水化物 6群：脂質			
3月		ちらし寿司の具 さわらの西京焼き すまし汁		鶏肉、油揚げ、卵、さ わら、豆腐	人参、しいたけ、グリン ピース、こまつな、長ね ぎ	米、油、砂糖、麴	しょうゆ、塩、うすくち しょうゆ、味噌、酢	706 27.7 16.5 4.0	kcal g g g
4火	 乳酸菌いり カップデザート	ミートボール(3個) だいこんサラダ ソーセージとキャベツの煮込み		牛乳、鶏肉、豚肉、ベー コン、ソーセージ	大根、とうもろこし、 きゅうり、人参、玉ねぎ、 キャベツ	パン、油、砂糖、バター、 パン粉	酢、塩、こしょう、コンソ メ、ケチャップ	801 28.4 38.5 3.6	kcal g g g
5水		★焼肉ごはん メンチカツ 枝豆サラダ		牛乳、豚肉	にんにく、しょうが、人 参、長ねぎ、枝豆、キャベ ツ、たまねぎ	米、麦、油、砂糖、ごま油、 パン粉	しょうゆ、塩、酒、酢、こ しょう、コチュジャン	810 26.3 35.6 2.3	kcal g g g
6木		がんす (魚のすり身フライ) 海藻サラダ 鶏のつみれ汁		牛乳、タラすり身、鶏肉、 豚肉、豆腐、海藻ミックス	大根、人参、とうもろこ し、長ねぎ、玉ねぎ	米、油、ごま、砂糖、パン 粉、小麦粉	しょうゆ、酢、塩、うすく ちしょうゆ	798 28.5 24.6 2.7	kcal g g g
7金		アンサンブルエッグ かぼちゃサラダ (マヨネーズ) ミネストラスープ		牛乳、卵、豚肉、ベー コン、チーズ	かぼちゃ、きゅうり、人 参、セロリー、玉ねぎ、長 ねぎ、トマト	パン、砂糖、マヨネーズ (卵入 り)、じゃがいも、マカロ ニ	塩、こしょう、コンソメ	740 28.1 29.3 3.3	kcal g g g
10月		ポークカレー (アレルギーフリールー使用) えびフライ フレンチサラダ		牛乳、豚肉、えび	にんにく、しょうが、玉 ねぎ、人参、トマト、キャ ベツ、きゅうり、みかん	米、じゃがいも、油、小麦 粉、パン粉	一味唐辛子、ソース、塩、 しょうゆ、ケチャップ、 コンソメ、酢、こしょう	830 27.4 29.6 3.3	kcal g g g
11火		★スクールメロン 赤魚のバジルソース ごぼうサラダ 野菜スープ		牛乳、赤魚、豚肉、ベー コン	ごぼう、人参、キャベツ、 玉ねぎ、もやし	パン、油、砂糖、じゃがい も	酢、塩、こしょう、コンソ メ、しょうゆ	710 32.3 27.7 2.9	kcal g g g
12水		ぎょうざ(3個) ◎ご飯が進む小松菜炒め わかめスープ		牛乳、豚肉、鶏肉、卵、わ かめ	人参、こまつな、きくら げ、長ねぎ、ほうれん草、 にら、玉ねぎ、キャベツ	米、油、でん粉、ごま油、 小麦粉	塩、こしょう、しょうゆ	738 26.8 22.1 3.1	kcal g g g
13木	 ★米粉のクレープ (いちご)	★鶏のから揚げ (2個) もやしと青菜のお浸し お祝い汁		牛乳、鶏肉、なると、わか め、豆乳、揚げボール	にんにく、しょうが、も やし、ほうれん草、人参、 大根、長ねぎ	赤飯、でん粉、油、ごま	しょうゆ、酒、みりん、 塩、うすくちしょうゆ	728 29.3 30.9 3.2	kcal g g g
14金	*** ~* 中学校卒業式 *~***								
17月		ハンバーグデミグラスソース コーンサラダ 人参ニョッキの豆乳スープ		牛乳、鶏肉、豚肉、豆乳	玉ねぎ、しめじ、とうも ろこし、きゅうり、キャ ベツ、人参、エリンギ	パン、油、砂糖、ごま、 じゃがいも、小麦粉	ケチャップ、ソース、酢、 しょうゆ、コンソメ、塩、 こしょう	825 30.9 33.1 3.9	kcal g g g
18火		◎けんちんうどん 鶏のごま照焼 ゆかり和え		牛乳、豚肉、油揚げ、鶏肉	ごぼう、人参、大根、長ね ぎ、キャベツ、きゅうり	地粉うどん、ごま油、さ といも、パン粉、ごま	塩、しょうゆ、みりん	757 30.4 26.1 3.5	kcal g g g
19水		ブリの甘辛揚げ煮 辛子和え 春野菜のみそ汁		牛乳、ブリ、厚揚げ	玉ねぎ、キャベツ、さや えんどう、もやし、こま つな	米、じゃがいも、砂糖、小 麦粉、でん粉	味噌、からし、しょうゆ、 みりん	732 26.3 20.9 2.6	kcal g g g
20木	春分の日								
21金		スパゲッティナポリタン ほうれん草オムレツ ブロッコリーのサラダ		牛乳、卵、ベーコン、豚肉	ブロッコリー、とうもろ こし、玉ねぎ、人参、ほう れん草	パン、スパゲティ、油、砂 糖	酢、ケチャップ、ソース、 コンソメ、塩、こしょう、 トマトソース	822 31.7 27.8 3.6	kcal g g g
★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。								平均栄養価	769 28.8 27.9 3.2 kcal g g g

◎のついている献立は、蕨市内の小中学生が考えた献立です。
今年度も11～3月の給食に登場します。お楽しみに♪

✿卒業生のリクエスト給食&人気投票✿

12月に6年生の皆さんを対象にアンケートを実施しました。
多くのリクエストをいただいた献立 (✿マーク) です。
楽しみにしててください。



今年度も、たくさんのご応募
ありがとうございました！