



淡路市の献立紹介



令和4年3月分

淡路市学校給食献立

3月1日(火)



献立名

- ・焼きししゃも
- ・煮びたし
- ・筑前煮 ・味付けのり
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 595 Kcal、中学校 702 Kcal

たんぱく質：小学校 26.3g、中学校 29.3g

(小学3・4年生の分量としています)

3月2日(水)



献立名

- ・マーボー豆腐
- ・春雨サラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 656 Kcal、中学校 776 Kcal

たんぱく質：小学校 27.0g、中学校 31.0g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

3月3日(木)



献立名

- ・牛ちらし (肉、錦糸卵)
- ・はんぺんのすまし汁
- ・ひなゼリー
- ・ちらしずし、牛乳

エネルギー：小学校 655 Kcal、中学校 781 Kcal

たんぱく質：小学校 22.8g、中学校 26.5g

(小学3・4年生の分量としています)

3月4日(金)



献立名

- ・鯛そうめん (揚げ鯛、そうめん汁、しいたけ)
- ・菜の花のおひたし
- ・(中学校のみ) お祝いゼリー
- ・赤飯、牛乳

エネルギー：小学校 597 Kcal、中学校 729 Kcal

たんぱく質：小学校 25.4g、中学校 27.8g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

3月7日(月)



献立名

- ・カレーうどん
- ・春キャベツとわかめのサラダ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 625 Kcal、中学校 819 Kcal

たんぱく質：小学校 26.6g、中学校 33.3g

(小学3・4年生の分量としています)

3月8日(火)



献立名

- ・鮭のタルタルソース焼き
- ・フロッコリーのぼん酢和え
- ・野菜のみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 603 Kcal、中学校 688 Kcal

たんぱく質：小学校 30.4g、中学校 32.2g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

3月9日(水)



献立名

- ・えびカツサンド
- ・添え野菜 ・小袋とんかつソース
- ・豆苗スープ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 576 Kcal、中学校 724 Kcal

たんぱく質：小学校 24.6g、中学校 29.0g

(小学3・4年生の分量としています)

3月10日(木)



献立名

- ・豚肉と大根の煮物
- ・かきたま汁
- ・清見オレンジ (個包装)
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 583 Kcal、中学校 694 Kcal

たんぱく質：小学校 22.4g、中学校 25.9g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

3月11日(金)



献立名

- ・菜の花とちりめんのかき揚げ
- ・茎わかめのきんぴら
- ・なめこ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 651 Kcal、中学校 775 Kcal

たんぱく質：小学校 24.8g、中学校 28.7g

(小学3・4年生の分量としています)

3月14日(月)



献立名

- ・マカロニのケチャップ炒め
- ・クリームシチュー
- ・食パン、牛乳

エネルギー：小学校 577 Kcal、中学校 706 Kcal

たんぱく質：小学校 25.1g、中学校 30.4g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

3月15日(火)



献立名

- ・鶏肉のうまい揚げ
- ・小松菜のナムル
- ・キムチスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 682 Kcal、中学校 816 Kcal

たんぱく質：小学校 28.4g、中学校 32.9g

(小学3・4年生の分量としています)

3月16日(水)



献立名

- ・お好み焼き
- ・かす汁
- ・味付けのり
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 695 Kcal、中学校 783 Kcal

たんぱく質：小学校 30.0g、中学校 32.8g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

3月17日(木)



献立名

- ・千ゲンサイのいろいろ和え
- ・高野豆腐の五目煮
- ・いかなごのくぎ煮 (個包装)
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 589 Kcal、中学校 697 Kcal

たんぱく質：小学校 26.1g、中学校 30.2g

(小学3・4年生の分量としています)

3月18日(金)



献立名

- ・カレーライス
- ・ピッコロサラダ
- ・小袋ごまドレッシング
- ・麦飯、牛乳

エネルギー：小学校 719 Kcal、中学校 843 Kcal

たんぱく質：小学校 23.9g、中学校 27.6g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

3月22日(火)



献立名

- ・鶏肉のすだちソースかけ
- ・白菜と春菊のごま和え
- ・じゃがいものみそ汁 ・(小学校のみ) お祝いゼリー
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 676 Kcal、中学校 756 Kcal

たんぱく質：小学校 23.8g、中学校 27.3g

(小学3・4年生の分量としています)

3月23日(水)



献立名

- ・鮭のタルタルソース焼き
- ・フロッコリー
- ・ミネストローネスープ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 664 Kcal、中学校 832 Kcal

たんぱく質：小学校 35.2g、中学校 41.0g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。