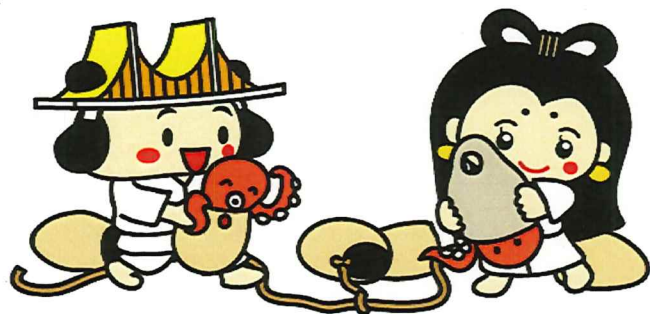




淡路市の献立紹介



令和7年3月分

淡路市学校給食献立

3月3日(月)



献立名

- ・白身魚(すずき)の香草焼き
- ・春キャベツとわかめのサラダ
- ・たまねぎのスープ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 466Kcal、中学校 639 Kcal

たんぱく質：小学校 25.0g、中学校 28.7g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

3月4日(火)



献立名

- ・牛ちらし(牛肉、錦糸卵)
- ・花魁のすまし汁
- ・ひなゼリー
- ・ちらしずし、牛乳

エネルギー：小学校 688 Kcal、中学校 815Kcal

たんぱく質：小学校 24.4g、中学校 28.2g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

淡路市学校給食献立

3月5日(水)



献立名

- ・ポークチャップ
- ・カリフラワーのカレー味
- ・コンソメスープ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 542Kcal、中学校 745Kcal

たんぱく質：小学校 25.2g、中学校 31.3g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

3月6日(木)



献立名

- ・鯛そうめん (揚げ鯛、そうめん汁)
- ・菜の花のおひたし
- ・お祝いクレープ (中学校のみ)
- ・赤飯、牛乳

エネルギー：小学校 702Kcal、中学校 796Kcal

たんぱく質：小学校 25.9g、中学校 28.4g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

淡路市学校給食献立

3月7日(金)



献立名

- ・豚丼
- ・ツナサラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 585Kcal、中学校 699 Kcal

たんぱく質：小学校 24.9g、中学校 29.0g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

3月10日(月)



献立名

- ・ポテとお米のささみカツ
- ・バンサンスー
- ・ワンたまスープ
- ・減量黒糖パン、牛乳

エネルギー：小学校 620 Kcal、中学校 905Kcal

たんぱく質：小学校 26.6g、中学校 33.6g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

淡路市学校給食献立

3月11日(火)



献立名

- ・カレーライス
- ・海藻サラダ
- ・麦ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 659Kcal、中学校 772Kcal

たんぱく質：小学校 24.3g、中学校 28.0g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

3月12日(水)



献立名

- ・牛肉とピーマンの炒め物
- ・湯葉のすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 618Kcal、中学校 735Kcal

たんぱく質：小学校 23.9g、中学校 27.5g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

淡路市学校給食献立

3月13日(木)



献立名

- ・豚肉のアップルソース
- ・チンゲンサイの和え物
- ・たまねぎのみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 580Kcal、中学校 690Kcal

たんぱく質：小学校 26.5g、中学校 31.0g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

3月14日(金)



献立名

- ・鮭のタルタルソース焼き
- ・キャベツのカレー味
- ・もち麦スープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 623Kcal、中学校 710Kcal

たんぱく質：小学校 29.0g、中学校 30.9g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

淡路市学校給食献立

3月17日(月)



献立名

- ・ミートソーススパゲティ
- ・ピッコロサラダ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 745Kcal、中学校 974Kcal

たんぱく質：小学校 28.4g、中学校 34.6g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

3月18日(火)



献立名

- ・鶏肉のすだちソースかけ
- ・ブロッコリー
- ・すり身団子のすまし汁
- ・わかめごはん、牛乳・お祝いクレープ (小学校のみ)

エネルギー：小学校 718Kcal、中学校 745Kcal

たんぱく質：小学校 25.9g、中学校 29.3g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

淡路市学校給食献立

3月19日(水)



献立名

- ・セルフサンド（ウイナー、野菜）
- ・（小袋ケチャップ）
- ・豆乳スープ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 510 Kcal、中学校 708Kcal

たんぱく質：小学校 22.2g、中学校 27.8g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

3月21日(金)



献立名

- ・ 鮭のタルタルソース焼き
- ・ チンゲンサイとコーンの和え物
- ・ じゃがいものみそ汁
- ・ ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 628 Kcal、中学校 712 Kcal

たんぱく質：小学校 28.4g、中学校 30.3g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)