



明和県央高等学校

2025年3月メニュー



日	曜日	献立名	食材	アレルギー	E:1卵 P:卵アレルギー F:脂質	アスリート	アスリート アレルギー
3月4日	火	ロコモコ丼&ひなまつりプチゼリー	鶏肉 牛脂 豚脂 玉葱 パン粉 でん粉 乾燥卵白 卵殻粉 塩 にんにく ゼラチン 卵 レタス フチトマト ケチャップ お好み焼きソース(りんご) 醤油 砂糖 みりん 【プチゼリー】 砂糖 水あめ 桃果汁	小麦 卵 乳 大豆	E: 982 P: 36.2 F: 27.4	大盛 +フィッシュステーキ	小麦 乳 大豆
		かにかまサラダ	かにかま 大根 水菜 赤ピーマン 黄ピーマン フレンチドレッシング	カニ 小麦 卵 大豆			
		あざりのみそ汁	あざり あさつき 和風だし 合わせ味噌	大豆			
3月5日	水	オムハヤシ	オムレツ【卵 砂糖 大豆油 塩 酢 でん粉】 牛肉 玉葱 マッシュルーム トマト缶 ハヤシルウ パター 赤ワイン 小麦粉	小麦 卵 乳 大豆	E: 967 P: 21.5 F: 31.2	大盛 +カレーコロッケ (鶏 豚 牛)	小麦 乳 大豆
		根菜サラダ	れんこん ごぼう 人参 きゅうり こんにゃく ごま 白醤油 砂糖 マヨネーズ	卵 大豆			
3月7日	金	味噌汁	白菜 和風だし 合わせ味噌	大豆			
		ナポリタン&ごまロールパン	スパゲッティー ベーコン 玉葱 三色ピーマン ケチャップ 中濃ソース(りんご) オリーブ油 パター 塩 胡椒 ごまロールパン【小麦粉 砂糖 卵 マーガリン ごま】	小麦 卵 乳 大豆	E: 677 P: 19.0 F: 23.6	種大盛+ご飯 +プリプリエビカツ	エビ 小麦 卵 乳 大豆
		ポテトサラダ	じゃが芋 ミックスベジタブル 玉葱 マヨネーズ 塩 胡椒	卵 大豆			
3月10日	月	コンソメスープ	卵 コンソメ 塩 胡椒	小麦 卵 乳 大豆			
		アブラカレイ生姜醤油&牛肉コロッケ	アブラカレイ 醤油 砂糖 塩 酢 昆布エキス かつお節エキス でん粉 生姜 じゃが芋 玉葱 牛肉 小麦粉 パン粉 キャベツ 紫キャベツ	小麦 乳 大豆	E: 923 P: 31.2 F: 25.6	大盛 +ミニトボール クリーム煮 (鶏 ごま)	小麦 卵 乳 大豆
		菜の花のごまネーズ	菜の花 人参 だけのこ 白炒りごま マヨネーズ 醤油 砂糖	卵 大豆			
3月11日	火	味噌汁	木綿豆腐 和風だし 合わせ味噌	大豆			
		豚塩カビ丼	豚肉 玉葱 もやし 人参 キャベツ 中華だし 塩 胡椒 塩だれ(ごま) 片栗粉 ごま油	小麦 大豆	E: 860 P: 22.5 F: 23.9	大盛 +チーズハンバーグ (鶏 豚)	小麦 卵 乳 大豆
		ポテトオニオンサラダ	じゃが芋 玉葱 いんげん 醤油 砂糖 酢 にんにく	大豆			
3月12日	水	味噌汁	大根 わかめ 和風だし 合わせ味噌	大豆			
		麻婆豆腐丼	豚肉 木綿豆腐 長葱 中華だし にんにく しょうが 豆豉 甜麺醤 醤油 砂糖 片栗粉 ごま油 グリンピース	小麦 大豆	E: 811 P: 24.7 F: 21.5	大盛+餃子 (豚 かきエキス)	小麦 大豆
		シーザーサラダ	レタス サニーレタス 紫キャベツ キャベツ 水菜 塩 胡椒 シーザードレッシング	小麦 卵 乳 大豆			
3月13日	木	中華スープ	卵 中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦 卵 大豆			
		鶏肉のグリルトマトソース添え	鶏肉 塩 胡椒 小麦粉 トマト缶 トマトピューレ ケチャップ 白ワイン にんにく ローズマリー スパゲッティー パセリ粉	小麦	E: 953 P: 38.5 F: 24.2	大盛 +かつ煮 (豚)	小麦 乳 大豆
		緑黄色野菜の明太和え	ブロッコリー カリフラワー 人参 紫キャベツ 玉葱 黄ピーマン 明太子	-			
3月14日	金	コンソメスープ	ほうれん草 コンソメ 塩 胡椒	小麦 乳 大豆			
		ジャンボ白身魚フライ	たら パン粉 小麦粉 バーム油 ぶどう糖 塩 胡椒 キャベツ 紫キャベツ	小麦	E: 948 P: 27.7 F: 22.2	大盛+ウインナー (鶏 豚)	乳 大豆
		春雨サラダ	春雨 錦糸卵 玉葱 三色ピーマン 塩 胡椒 中華ドレッシング(ごま)	小麦 卵 大豆			
3月17日	月	味噌汁	白菜 油揚げ 和風だし 合わせ味噌	大豆			
		カレーうどん&焼きおにぎり	うどん 鶏肉 玉葱 人参 わかめ 和風だし 醤油 みりん 酒 砂糖 カレールウ(やまいも) 片栗粉 ごはん 塩 かつおぶし 油 ほだてエキス こんぶエキス 魚醤 でん粉	小麦 大豆	E: 664 P: 17.9 F: 14.9	種大盛 +ご飯 +温泉玉子	卵
		ひじきの炒り煮	ひじき 人参 油揚げ いんげん こんにゃく 和風だし 醤油 砂糖	小麦 大豆			
3月18日	火	豚バラ肉と春野菜の炒め丼	豚バラ 菜の花 だけのこ キャベツ 人参 アスパラ もやし 玉葱 中華だし 醤油 砂糖 味噌 赤ワイン 炒りごま 片栗粉 ごま油	小麦 大豆	E: 883 P: 24.2 F: 27.6	大盛 +カニクリーム コロッケ	カニ 小麦 卵 乳 大豆
		ツナコーンサラダ	ツナ コーン 玉葱 大根 絹さや 醤油 マヨネーズ	小麦 卵 大豆			
		味噌汁	卵 和風だし 合わせ味噌	卵 大豆			
3月19日	水	鶏肉の唐揚げ	鶏肉 塩 胡椒 塩だれ(ごま) ごま油 片栗粉 キャベツ 紫キャベツ	小麦 大豆	E: 1091 P: 33.9 F: 45.2	大盛 +じゃこ 野菜のサラダ (★ちりめんじゃこ)	小麦 乳 大豆
		いもいもサラダ	さつまいも さといも 玉葱 枝豆 サラダ豆 人参 塩 胡椒 マヨネーズ	卵 大豆			
		中華スープ	卵 中華だし 塩 胡椒 醤油 ごま油	小麦 卵 大豆			

※加工食品については、製造工程において機械や器具などからアレルギーが混入(コンタミネーション)が起こる場合があります。コンタミネーションの記載はしておりません。
 ※材料などの都合によりメニューが変更になる場合がございます。その際はご了承ください。
 ※ご不明な点は給食職員までお願いします。

アレルギーを含む食品 特定原材料 8品目 エビ カニ 小麦 そば 卵 乳 落花生 くるみ
 特定原材料に準ずるもの 大豆
 ★ちりめんじゃこの原料は、えび、かにが混ざる漁法で採取しています。
 ※その他特定原材料に準ずるものに関しては食材名を参考にして下さい。