

3月分 学校給食献立表

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名					栄養価	
		(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの		中学校生徒
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	エネルギー(kcal)
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	たんぱく質(g)
1 水	シーフードスープスパゲティ	いか・えび・ベビーホタテ貝	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・エリンギ	ソフトめん・白花豆&白いんげん豆ペースト	サラダ油・ホワイトルウ・ポターージュ	879
	牛乳		牛乳					
	ハムサラダ	ロースハム			とうもろこし・キャベツ	上白糖	サラダ油	
	セレクトデザート (エクレア・プリン・ゼリーの 中から1品選択)					エクレア・プリン・ぶどうゼリー		37.8
2 木	赤飯					赤飯		786
	牛乳		牛乳					
	ごま塩						ごま塩	
	さわらの西京焼き	さわら・白みそ					サラダ油	
	のっぺい	若どり・ちくわ・厚あげ		にんじん・さやいんげん	こんにやく・だいこん・ごぼう・しめじ	さといも・三温糖・でん粉	ごま油	36.4
くだもの(いちご)				いちご				
3 金	スイートポテトパン					スイートポテトパン		777
	牛乳		牛乳					
	コーヒー牛乳のもと					コーヒー牛乳のもと		
	若どりのスパイス揚げ	若どり				でん粉	油	
	マカロニスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・とうもろこし	マカロニ・じゃがいも	サラダ油	31.6
6 月	カツカレーライス	豚肉	スキムミルク	にんじん・トマトケチャップ	たまねぎ・にんにく・しょうが・アップルソース	精白米・小麦粉・パン粉・じゃがいも	油・サラダ油・カレールウ	841
	牛乳		牛乳					
	大根サラダ	まぐろ水煮			だいこん・とうもろこし	上白糖	サラダ油	28.6
7 火	ごはん					精白米		747
	牛乳		牛乳					
	筑前煮	若どり・平天・高野豆腐		にんじん・さやいんげん	こんにやく・ごぼう・れんこん・たけのこ・干しいたけ・しょうが	じゃがいも・三温糖	いりごま・サラダ油	
	酢のもの くだもの(デコボン)		ちりめんじゃこ	こまつな	キャベツ・もやし デコボン	上白糖		28.2
8 水	みそラーメン	豚肉・中みそ・赤みそ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・もやし・とうもろこし・きくらげ・にんにく・しょうが	中華めん	ごま油	781
	牛乳		牛乳					
	ポテトとベーコンの カップ焼き	ベーコン	ミックスチーズ	パセリ	たまねぎ	じゃがいも	サラダ油	36.4
9 木	麦ごはん					精白米・麦		754
	牛乳		牛乳					
	いわしのにんにくじょうゆ揚げ 即席漬け	いわし			にんにく・しょうが	でん粉	油	
	にらたま汁	卵・豆腐	昆布	にんじん・青にら	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも・でん粉	いりごま	29.4
10 金	米粉パン					米粉パン		751
	牛乳		牛乳					
	キャロットシチュー	若どり	スキムミルク・牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・白花豆&白いんげん豆ペースト	サラダ油・ホワイトルウ・ポターージュ	29.9
	ひじきのサラダ		干ひじき	にんじん・こまつな	キャベツ・とうもろこし	上白糖	ごま油	
14 火	ごはん					精白米		757
	牛乳		牛乳					
	肉じゃが	牛肉・平天		にんじん・さやいんげん	こんにやく・たまねぎ	じゃがいも・三温糖	サラダ油	27.9
わけぎのぬた	いか・白みそ	わかめ	わけぎ		上白糖			
15 水	かやくうどん	若どり・かまぼこ・油あげ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・ごぼう・はくさい	うどん		760
	牛乳		牛乳					
	ふくふく豆	いり大豆・きな粉				三温糖		
	くだもの(清見オレンジ)				清見オレンジ			35.7
16 木	ハヤシライス	牛肉	スキムミルク	にんじん・トマトケチャップ・トマトピューレー	たまねぎ・にんにく	精白米・じゃがいも	サラダ油・ハヤシルウ・ビーフシチュー	778
	牛乳		牛乳					
	スプリングサラダ				キャベツ・とうもろこし	カラーマカロニ・上白糖	サラダ油	23.3

※ 都合により、献立を変更する場合があります。