

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 | |
|------|----------------|------------------------|--------------------|------------------|-----------|------------------------|--------------------------------|-------------|
| | | (黄)おもにエネルギーのもとになる | | (赤)おもに体をつくるもとになる | | (緑)おもに体の調子を整えるもとになる | | 中学校生徒 |
| | | おもに炭水化物 | | おもに脂質 | | おもにたんぱく質 | | エネルギー(kcal) |
| | | 穀類・いも類・さとう | 油脂 | 魚・肉・卵・豆・豆製品 | おもに無機質 | おもにカロテン | おもにビタミンC | たんぱく質(g) |
| 1 金 | スイートポテトパン | スイートポテトパン | | | | | | 757 |
| | 牛乳 | | | 牛乳 | | | | |
| | 一口カツ | 小麦粉・パン粉 | 油 | 豚肉 | | | | |
| | マカロニスープ | マカロニ・じゃがいも | サラダ油 | | | にんじん・チンゲンサイ | たまねぎ・はくさい・とうもろこし | 33.8 |
| 4 月 | 赤飯 | 赤飯 | | | | | | 833 |
| | 牛乳 | | | 牛乳 | | | | |
| | ごま塩 | | ごま塩 | | | | | |
| | さわらの西京焼き | | サラダ油 | さわら・白みそ | | | | |
| | のっぺい | さといも・三温糖・でん粉 | ごま油 | 若どり・ちくわ・厚あげ | | にんじん・さやいんげん | こんにゃく・だいこん・ごぼう・しめじ | |
| | お祝い紅白ゼリー | お祝い紅白ゼリー | | | | | | |
| 5 火 | ツナそぼろごはん | 精白米・三温糖 | サラダ油 | まぐろ油漬 | | にんじん・さやいんげん | ごぼう・たまねぎ・とうもろこし・しょうが | 805 |
| | 牛乳 | | | 牛乳 | | | | |
| | 白玉汁 | 白玉餅 | | 油あげ | 昆布 | にんじん・ほうれんそう | たまねぎ・えのきたけ | 27.4 |
| 6 水 | クリームスープスパゲティ | 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・ポタージュ | 若どり | スキムミルク・牛乳 | にんじん・こまつな | たまねぎ・エリンギ | 774 |
| | 牛乳 | | | 牛乳 | | | | |
| | ハムサラダ | じゃがいも・上白糖 | サラダ油 | ロースハム | | ブロッコリー | キャベツ | 34.8 |
| 7 木 | 麦ごはん | 精白米・麦 | | | | | | 749 |
| | 牛乳 | | | 牛乳 | | | | |
| | 肉じゃが | じゃがいも・三温糖・黒砂糖 | サラダ油 | 牛肉・平天 | | にんじん・さやいんげん | こんにゃく・たまねぎ | |
| | わけぎのぬた | 上白糖 | | いか・白みそ | わかめ | わけぎ・葉ねぎ | はくさい | |
| | くだもの(ぶんたん) | | | | | | ぶんたん | |
| 8 金 | 米粉パン | 米粉パン | | | | | | 747 |
| | 牛乳 | | | 牛乳 | | | | |
| | 白身魚のスパイス揚げ | でん粉 | 油 | ホキ | | | | |
| | コーンスープ | じゃがいも | サラダ油 | ベーコン | | にんじん・こまつな | たまねぎ・キャベツ・とうもろこし・クリームコーン | |
| | ヨーグルト | | | ヨーグルト | | | | |
| 11 月 | ごはん | 精白米 | | | | | | 757 |
| | 牛乳 | | | 牛乳 | | | | |
| | 蒸ししゅうまい | | | 焼売 | | | | |
| | 八宝菜 | でん粉 | ごま油 | 豚肉・えび・いか・うずら卵 | | にんじん・チンゲンサイ | たまねぎ・キャベツ・たけのこ・きくらげ・しょうが | 33.8 |
| 13 水 | みそラーメン | 中華めん | ごま油 | 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 | 780 |
| | 牛乳 | | | 牛乳 | | | | |
| | ポテトとベーコンのカップ焼き | じゃがいも | サラダ油 | ベーコン | ミックスチーズ | パセリ | たまねぎ | 36.3 |
| 14 木 | ごはん | 精白米 | | | | | | 758 |
| | 牛乳 | | | 牛乳 | | | | |
| | いわしのにんにくじょうゆ揚げ | でん粉 | 油 | いわし | | | にんにく・しょうが | |
| | 即席漬け | | いりごま | | | | だいこん漬・キャベツ | |
| | にらたま汁 | じゃがいも・でん粉 | | 卵・豆腐 | 昆布 | にんじん・青にら | たまねぎ・えのきたけ | 29.5 |
| 15 金 | レーズンパン | レーズンパン | | | | | | 752 |
| | 牛乳 | | | 牛乳 | | | | |
| | キャロットシチュー | じゃがいも | サラダ油・ホワイトルウ・ポタージュ | 若どり | スキムミルク・牛乳 | にんじん・パセリ | たまねぎ・クリームコーン | |
| | ひじきのサラダ | 上白糖 | サラダ油・ごま油 | | 干ひじき | こまつな・にんじん | キャベツ | |
| 18 月 | ごはん | 精白米 | | | | | | 748 |
| | 牛乳 | | | 牛乳 | | | | |
| | さけの塩焼き | | サラダ油 | さけ | | | | |
| | 切り干し大根の煮つけ | 黒砂糖 | サラダ油 | 油あげ | ほしむきえび | にんじん | 切干しだいこん | |
| | ごま汁 | じゃがいも | いりごま・ねりごま | 豆腐・中みそ・赤みそ | | にんじん | たまねぎ・はくさい・ごぼう・根深ねぎ | 35.0 |
| 19 火 | ハヤシライス | 精白米・じゃがいも | サラダ油・ハヤシルウ・ビーフシチュー | 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 | 784 |
| | 牛乳 | | | 牛乳 | | | | |
| | スプリングサラダ | カラーマカロニ・上白糖 | サラダ油 | | | | キャベツ・とうもろこし | 23.6 |
| | くだもの(いちご) | | | | | | いちご | |

※ 都合により、献立を変更する場合があります。