

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					
4 月	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	
	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	36.7		
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	27.6	
	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	34.2	
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	29.5	
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			
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	28.5	
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	35.0	
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			
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。