



3月 献立予定表



日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						調味料他	栄養価 中学校生徒 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
		(赤) おもに体をつくるものになる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
2月	コッペパン チョコクリーム					◇コッペパン	◇チョコクリーム		834 31.2 3.1
	牛乳		牛乳						
	ししゃものフリッター		◇ししゃもフリッター						
	パンネバジルソース			玉ねぎ・にんにく	パンネ	オリーブ油	こしょう		
ひじき入りたまごスープ	鶏肉・鶏卵	ひじき	チンゲンサイ・にんじん	玉ねぎ・えのきたけ	じゃがいも・でんぷん		コンソメ・塩		
3火	スパゲッティナポリタン	鶏肉	チーズ・寒天	にんじん・トマト	エリンギ・玉ねぎ・にんにく	スパゲッティ	油	ケチャップ・ワイン	821 32.8 2.7
	ミニロールパン					◇ロールパン			
	牛乳		牛乳						
	白花豆コロッケ	◇白花豆コロッケ					油		
チンゲンサイとツナのサラダ	まぐろ水煮		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう		
4水	五目ちらし寿司	油揚げ・◇錦糸卵		にんじん	れんこん・しいたけ・枝豆	米・砂糖		酢・しょうゆ・みりん	802 32.0 2.2
	牛乳		牛乳						
	さわらのすだちしょうゆ焼き	◇さわらのすだち醤油焼き							
	菜の花のごまあえ	鶏ささみ油漬		菜の花・にんじん ほうれん草	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ	
三色ゼリー					◇三色ゼリー				
5木	ごはん					米			826 30.0 2.3
	牛乳		牛乳						
	ボークカレー	豚肉	乳	にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	じゃがいも	油	カレーウ・ソース	
	寒天入りヘルシーサラダ	まぐろ水煮	寒天	小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・しょうゆ・塩・こしょう	
6金	ごはん					米			807・897 32・36.7 2.3・2.4
	牛乳		牛乳						
	鶏肉の塩唐揚げ	鶏肉			しょうが・にんにく	でんぷん	油	酒・塩	
	野菜の生姜しょうゆあえ			にんじん・小松菜	キャベツ・もやし・しょうが	砂糖	ごま油	しょうゆ	
じゃがいものみそ汁	厚揚げ・みそ		にんじん	大根・えのきたけ・長ねぎ	じゃがいも				
卒業祝いケーキ(3年のみ)									
9月	ココア揚げパン					◇コッペパン ◇ミルクココア	油		820 31.1 2.8
	牛乳		牛乳						
	チキンサラダ	鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし		油	酢・塩・こしょう	
	ワンタンスープ	豚肉		にんじん	長ねぎ・もやし・白菜・えのきたけ	◇ワンタン	ごま油	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	
ヨーグルト		ヨーグルト							
10火	卒業式								
11水	ごはん					米			803 34.0 2.0
	牛乳		牛乳						
	ほっけの竜田揚げ	◇ほっけの竜田揚げ					油		
	からしあえ			小松菜・にんじん	きゅうり・もやし			しょうゆ・からし	
豚汁	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・長ねぎ	じゃがいも こんにゃく	油			
12木	黒パン					◇黒パン			807 33.8 2.3
	牛乳		牛乳						
	豆乳シチュー	鶏肉・豆乳 白いんげん豆	チーズ	にんじん	玉ねぎ・クリームコーン エリンギ	じゃがいも 小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう	
	オニオンドレッシングサラダ	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ・ソテーオニオン・にんにく		オリーブ油	しょうゆ・みりん	
13金	ごはん					米			863 32.5 2.7
	牛乳		牛乳						
	厚焼きたまご	◇厚焼き玉子							
	ピリ辛肉じゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ・しょうが・にんにく	じゃがいも しらたき・砂糖	油	コチュジャン・豆板醤 しょうゆ・みりん	
ナムル			小松菜・にんじん	もやし		ごま・ごま油	しょうゆ・こしょう		
16月	食パン					◇食パン			868 32.5 3.0
	牛乳		牛乳						
	スラッピージョー	豚肉・大豆	乳	にんじん・トマト ピーマン	玉ねぎ	砂糖	油	ケチャップ・ソース・ワイン 塩・こしょう	
	ポテトフライ					じゃがいも	油		
玄米入り野菜スープ	ウインナー		小松菜・にんじん	キャベツ・大根・エリンギ	もち玄米		コンソメ・塩・こしょう		
17火	ごはん					米			822 32.0 2.3
	牛乳		牛乳						
	さばの香り焼き	さば一塩	青のり				ごま		
	きんぴらごぼう	豚肉		にんじん	ごぼう	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒・一味唐辛子	
けんちん汁	豆腐・油揚げ		にんじん・小松菜	大根・長ねぎ	さといも	油	しょうゆ・酒・みりん・塩		
18水	ごはん					米			815 26.7 2.4
	牛乳		牛乳						
	えびしゅうまい	◇えびしゅうまい							
	春雨のカラフル炒め	ベーコン		にんじん・ピーマン	とうもろこし・たけのこ・にんにく	春雨・砂糖	油	酢・塩・こしょう・しょうゆ・豆板醤	
もやしのタンタンスープ	豚肉・豆腐・みそ		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・もやし・長ねぎ しいたけ・しょうが		油・ラー油	しょうゆ・中華だし		
19木	ごはん					米			849 33.6 2.1
	牛乳		牛乳						
	四川風麻婆豆腐	豆腐・豚肉 大豆・みそ		にんじん・にら	玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	油	豆板醤・甜麺醬・豆鼓・しょうゆ オイスターソース・花椒	
	パンパンジーサラダ	鶏ささみ油漬		にんじん	きゅうり・もやし	春雨・砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ・酢・塩	
23月	ごはん					米			802 32.2 2.2
	牛乳		牛乳						
	豚肉のスタミナ炒め	豚肉		にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ たけのこ・にんにく	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・みりん・酒 オイスターソース	
	中華スープ	ベーコン・豆腐		小松菜・にんじん	とうもろこし・長ねぎ・しいたけ		ごま油	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	

※ 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。 ※ 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。
 ※ ベーコン、ハム、ウインナー、フランクフルトは乳・卵抜きのお肉を使用しています。