



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とになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		(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	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
	牛乳		牛乳						32.0
	さわらのすだちしょうゆ焼き	◇さわらのすだち醤油焼き							2.2
	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			
3火	ココア揚げパン					◇コッペパン ◇ミルクココア	油		820
	牛乳		牛乳						31.1
	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	2.8
	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						
4水	ごはん					米			822
	牛乳		牛乳						32.0
	さばの香り焼き	さば一塩	青のり				ごま		2.3
	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	
5木	ビタパン					◇ビタパン			802
	牛乳		牛乳						36.7
	チキンカツ	◇チキンカツ					油		2.9
	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー 小松菜・にんじん	とうもろこし	砂糖	油	酢・塩・こしょう	
	那珂湊焼きそば	豚肉		にんじん・ピーマン	玉ねぎ・キャベツ・もやし・しいたけ	◇中華めん	油	ソース・オイスターソース・こしょう	
6金	ごはん					米			826
	牛乳		牛乳						30.0
	ポークカレー	豚肉		にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	じゃがいも	油	カレールー・ソース	2.3
	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	
9月	ごはん					米			807
	牛乳		牛乳						33
	鶏肉の塩唐揚げ	鶏肉			しょうが・にんにく	でんぷん	油	酒・塩	2.3
	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	894
	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			34.3
お祝いケーキ(3年生のみ)					◇ケーキ			2.4	
10火	卒業式								
11水	黒パン					◇黒パン			807
	牛乳		牛乳						33.8
	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	2.3
	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	
12木	スパゲッティナポリタン	鶏肉 フランクフルト	チーズ・寒天	にんじん・トマト ピーマン	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 塩・こしょう・ソース	821
	ミニロールパン					◇ロールパン			32.8
	牛乳		牛乳						2.7
	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	
13金	ごはん					米			815
	牛乳		牛乳						26.7
	えびしゅうまい	◇えびしゅうまい							2.4
	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・だけのこ・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	
16月	ごはん					米			802
	牛乳		牛乳						32.2
	豚肉のスタミナ炒め	豚肉		にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ だけのこ・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	2.2
	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	
17火	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
	牛乳		牛乳						31.2
	ししゃものフリッター		◇ししゃもフリッター						3.1
	パンネバジルソース				玉ねぎ・にんにく	パンネ	オリーブ油 ◇バジルソース	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	
18水	ごはん					米			849
	牛乳		牛乳						33.6
	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・甜麺醤・豆鼓・しょうゆ オイスターソース・花椒	2.1
	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	
19木	ごはん					米			863
	牛乳		牛乳						32.5
	厚焼きたまご	◇厚焼き玉子							2.7
	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	
23月	ごはん					米			803
	牛乳		牛乳						34.0
	ほっけの竜田揚げ	◇ほっけの竜田揚げ					油		2.0
	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		

※ 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、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜き食品アレルギー対応品を使用しています。