



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
		(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			小学校(中)
		おもに炭水化物	おもに脂質	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		エネルギー (kcal)
		穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	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		たんぱく質 (g)
								食塩相当量 (g)	
2月	コッパン チョコクリーム	◇コッパン	◇チョコクリーム						628 24.7 2.3
	ぎゅうにゅう			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	パンネ	オリーブ油 ◇バジルソース				玉ねぎ・にんにく	こしょう	
ひじきいりたまごスープ	じゃがいも・でんぷん		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	コンソメ・塩		
3火	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ	油	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	ケチャップ・ワイン 塩・こしょう・ソース	631 26.5 2.2
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	しろはなまめコロッケ		油	◇白花豆コロッケ					
	チンゲンサイとツナのサラダ		油	まぐろ水煮		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう	
4水	ごもくちらしずし	米・砂糖		油揚げ・◇錦糸卵		にんじん	れんこん・しいたけ・枝豆	酢・しょうゆ・みりん	638 26.3 1.9
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	さわらのすだちしょうゆやき			◇さわらのすだち醤油焼き					
	なのはなのごまあえ	砂糖	ごま	鶏ささみ油漬		菜の花・にんじん ほうれん草	キャベツ	しょうゆ	
	さんしょくゼリー	◇三色ゼリー							
5木	ごはん	米							641 25.0 2.0
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	ボークカレー	じゃがいも	油	豚肉		にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	カレーウ・ソース	
	かんでんいりヘルシーサラダ		油	まぐろ水煮	寒天	小松菜・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ・塩・こしょう	
6金	ごはん	米							626 27.3 2.0
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	とりにくのしおからあげ	でんぷん	油	鶏肉			しょうが・にんにく	酒・塩	
	やさいのしょうがじょうゆあえ	砂糖	ごま油			にんじん・小松菜	キャベツ・もやし・しょうが	しょうゆ	
じゃがいものみそしる	じゃがいも		厚揚げ・みそ		にんじん	大根・えのきたけ・長ねぎ			
9月	ココアあげパン	◇コッパン ◇ミルクココア	油						640 25.4 2.1
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	チキンサラダ		油	鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし	酢・塩・こしょう	
	ワンタンスープ	◇ワンタン	ごま油	豚肉		にんじん	長ねぎ・もやし・白菜・えのきたけ	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	ごはん	米							661 28.0 1.8
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	しせんふうマーボーどうふ	砂糖・でんぷん	油	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	豆板醤・甜麺醤・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	春雨・砂糖	ごま・ごま油	鶏ささみ油漬		にんじん	きゅうり・もやし	しょうゆ・酢・塩	
11水	ごはん	米							616 28.2 1.7
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	ほっけのたつたあげ		油	◇ほっけの竜田揚げ					
	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	
とんじる	じゃがいも こんにゃく	油	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・長ねぎ			
12木	くろパン	◇黒パン							608 26.9 1.8
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	とうにゅうシチュー	じゃがいも 小麦粉	油・バター	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	コンソメ・塩・こしょう	
	オニオンドレッシングサラダ		オリーブ油	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	しょうゆ・みりん	
13金	ごはん	米							669 26.9 2.2
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	あつやきたまご			◇厚焼き玉子					
	ピリからにくじゃが	じゃがいも しらたき・砂糖	油	豚肉		にんじん	玉ねぎ・しょうが・にんにく	コチュジャン・豆板醤 しょうゆ・みりん	
ナムル		ごま・ごま油			小松菜・にんじん	もやし	しょうゆ・こしょう		
16月	しょくパン	◇食パン							668 25.9 2.3
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	スラッピージョー	砂糖	油	豚肉・大豆		にんじん・トマト ピーマン	玉ねぎ	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						
げんまいいりやさいスープ	もち玄米		ウインナー		小松菜・にんじん	キャベツ・大根・エリンギ	コンソメ・塩・こしょう		
17火	ごはん	米							637 26.6 2.0
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	さばのかおりやき		ごま	さば一塩					
	きんぴらごぼう	こんにゃく・砂糖	油	豚肉		にんじん	ごぼう	しょうゆ・みりん・酒・一味唐辛子	
けんちんじる	さといも	油	豆腐・油揚げ		にんじん・小松菜	大根・長ねぎ	しょうゆ・酒・みりん・塩		
18水	ごはん	米							643 22.5 2.1
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	えびしゅうまい			◇えびしゅうまい					
	はるさめのカラフルいため	春雨・砂糖	油	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	酢・塩・こしょう・しょうゆ・豆板醤	
もやしのタンタンスープ		油・ラー油	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	玉ねぎ・もやし・長ねぎ	しょうゆ・中華だし		
チンゲンサイ					チンゲンサイ	しいたけ・しょうが			
19木	卒業式								
23月	ごはん	米							620 26.7 1.9
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	ぶたにくのスタミナいため	砂糖・でんぷん	油	豚肉		にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ たけのこ・にんにく	しょうゆ・みりん・酒 オイスターソース	
	ちゅうかさスープ		ごま油	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	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・卵抜き食品を使用しています。



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となる		(緑) おもに体の調子を整えるものとなる		(黄) おもにエネルギーのもととなる			
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 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 ◇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	
3火	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 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						
	ポークカレー	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	カレールウ・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 32.9 2.3
	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				
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・甜麺醤・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・卵抜ききの食物アレルギー対応品を使用しています。