



中学校

3 月献立表

日	曜日	献立名			食 品 名			エネルギー	たんぱく質	脂質				
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える	kcal	%	%				
3	月	ちらし寿司		鯖の西京焼き 菜の花のからし醤油かけ すまし汁 桃ゼリー	油揚げ 卵 のり 牛乳 鯖 味噌 だし削り節 だし昆布 豆腐 アガー	米 砂糖 油 ジュース	椎茸 人参 筍 さやえんどう 菜花 小松菜 大根 えのきたけ しめじ	805	17.1	24.9				
4	火	ぶどうパン		ポテトグラタン ほうれん草とコーンのソテー ジュリアンスープ	牛乳 鶏肉 海老 生クリーム チーズ 豚肉	ぶどうパン 油 じゃがいも 小麦粉 バター	玉ねぎ マッシュルーム パセリ ほうれん草 もやし コーン缶 人参 キャベツ セロリー	768	14.5	31.9				
5	水	キムチチャーハン		揚げ餃子 中華サラダ 卵スープ	豚肉 牛乳 豚挽き肉 ベーコン 卵	米 大麦 油 ごま油 ぎょうざの皮 砂糖 片栗粉	人参 ピーマン キムチ にんにく 生姜 にら キャベツ ねぎ 大根 きゅうり 玉ねぎ 水菜	846	13.4	32.7				
6	木	ご飯		豆腐のつくねきのこあんかけ 水菜とツナの和え物 味噌汁	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 豆腐 卵 だし削り節 まぐろ 油揚げ 味噌	米 片栗粉 砂糖 油 じゃがいも	ねぎ 生姜 人参 えのきたけ しめじ 水菜 きゅうり 大根	745	14.4	25.0				
7	金	オムライス		じゃこ入りピーンズサラダ オニオンスープ	鶏肉 卵 牛乳 ちりめんじゃこ ひよこまめ ベーコン	米 バター 砂糖 油	トマトジュース 玉ねぎ しめじ グリンピース キャベツ きゅうり 枝豆 人参 パセリ	741	14.1	23.7				
10	月	ご飯		魚の照り焼き わかめ入り茹で野菜 具たくさん 味噌汁	牛乳 ぶり わかめ だし削り節 味噌	米 砂糖 ごま 油	生姜 人参 もやし きゅうり 大根 玉ねぎ ねぎ 小松菜	709	15.1	24.6				
11	火	ビスキューイパン		ポークビーンズ チキンサラダ	卵 牛乳 大豆 豚肉 鶏肉	パンズパン バター 砂糖 小麦粉 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 セロリー トマトピューレー グリンピース キャベツ きゅうり	715	16.5	31.8				
12	水	ご飯		鶏肉の香味焼き コーンともやしのサラダ 味噌汁 清見オレンジ	牛乳 鶏肉 だし煮干 豆腐 わかめ 味噌	米 ごま ごま油 砂糖 油 じゃがいも	生姜 ねぎ コーン缶 もやし 人参 大根 清見オレンジ	747	14.9	26.9				
13	木	焼きそば		人参ラベ いももち	豚肉 いか 海老 牛乳 まぐろ チーズ	油 中華めん ごま じゃがいも 片栗粉 白玉粉	人参 玉ねぎ 筍 椎茸 キャベツ もやし ピーマン らっきょう レモン	765	15.0	28.6				
14	金	発芽玄米ご飯		ししゃものサクサク揚げ 野菜のごま和え けんちん汁	牛乳 ししゃも だし削り節 油揚げ 豆腐	米 小麦粉 片栗粉 油 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも	ほうれん草 もやし 人参 ごぼう 大根 ねぎ	725	12.2	27.1				
17	月	赤飯		魚の菜種蒸し じゃが芋のきんぴら 具沢山 澄まし汁 苺	ささげ 牛乳 鮭 卵 だし削り節 豆腐 蒸しかまぼこ わかめ	米 もち米 ごま 油 マヨネーズ ごま油 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖	しめじ パセリ 人参 いんげん 筍 大根 ねぎ ほうれん草 いちご	795	15.8	27.5				
18	火	麦ご飯		肉豆腐 もやしのナムル ごぼうのから揚げ	牛乳 豚肉 豆腐	米 大麦 油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 小麦粉	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ しめじ 白菜 小松菜 もやし きゅうり ごぼう	781	14.9	24.5				
21	金	五目うどん		桜蒸しパン ツナ入り茹で野菜	だし削り節 鶏肉 油揚げ 蒸しかまぼこ 牛乳 卵 生クリーム まぐろ わかめ	うどん 小麦粉 バター 砂糖 油	人参 大根 筍 ねぎ 桜の花塩漬 レモン もやし 小松菜	814	12.3	29.1				
24	月	チキンカレー		シーフード茹で野菜 デコボン	鶏肉 牛乳 いか 海老	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト缶 グリンピース レモン キャベツ きゅうり デコボン	807	12.9	25.0				
		エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量		769	14.5	27.4	388	117	3	3.6	304	0.46	0.63	41	2.9	8.8