

令和3年度
3月中学校給食 予定献立表

日	曜日	料理名	調理場からのお知らせ	血や肉をつくるもの 赤の食品	力や体温となるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑の食品	1人 1食 kcal	たん 白質 g	
1	火	そばろどんぶり,牛乳,ツナとアスパラ菜の和え物,ワンタンスープ,ミルメークココア		とりひき肉,たまご,牛乳,ツナ,ぶた肉	こめ,砂糖,植物油,白いりごま,小麦粉,ごま油,ココア	アスパラ菜,キャベツ,にんじん,もやし,生しいたけ,ねぎ	783	33.6	
2	水	バンズパン,牛乳,白身魚フライ,タルタルソース,せんキャベツ,コンソメスープ,スライスチーズ		牛乳,たらこ,ベーコン,チーズ	コッペパン,植物油,ノンエッグマヨネーズ,マカロニ・スパゲッティ	たまねぎ,パセリ,キャベツ,にんじん,コーン,こまつな	920	35.8	
3	木	ちらし寿司,牛乳,さわらの塩焼き,大豆入りひじき煮,小松菜のみそ汁,お祝いクレープ	ひな祭り献立	牛乳,さわら,ひじき,だいず,さつま揚げ,油揚げ,いわし節粉,かつお節,みそ	こめ,植物油,砂糖,フレンスクレープお祝い	にんじん,しらたき,こまつな,だいこん	779	30.5	
4	金	ごはん,牛乳,鶏から揚げ,切り昆布煮,豆腐のみそ汁,白鷹産大豆の納豆		牛乳,鶏むね肉,こんぶ,さつま揚げ,油揚げ,わかめ,豆腐,いわし節粉,かつお節,みそ,納豆	こめ,砂糖,でん粉,植物油	しょうが,にんにく,しらたき,にんじん,ごぼう,ねぎ	915	42.9	
7	月	坦々麺,牛乳,蒸し餃子,野菜と小魚のごまびたし,カルシウムヨーグルト	めんの日 餃子2個	ぶたひき肉,みそ,牛乳,ぎょうざ,ちりめん,ヨーグルト	中華めん,白いりごま,ごま,バター	こまつな,ねぎ,にんじん,コーン,にんにく,ほうれんそう,キャベツ	874	37.5	
8	火	ごはん,牛乳,いかの揚げ煮,カミカミサラダ,わらび汁		牛乳,いか,こんぶ,とりささ身,油揚げ,豆腐,打ち豆,かつお節,いわし節粉,みそ	こめ,でん粉,植物油,砂糖,ごまドレッシング,ノンエッグマヨネーズ	しょうが,ごぼう,にんじん,きゅうり,干しわらび,太こんにゃく	776	32.5	
9	水	食パン,牛乳,オムレツ,ツナとほうれん草のサラダ,ミネストローネ,いちごジャム	中学校3年生のみ 卒業お祝いデザート	牛乳,オムレツ,ツナ,ベーコン,だいず	食パン,マカロニ・スパゲッティ,じゃがいも,オリーブ油,いちごジャム	ほうれんそう,にんじん,もやし,たまねぎ,キャベツ,セロリ,トマト,にんにく	826	30.2	
10	木	ごはん,牛乳,マーボー豆腐,切干大根のナムル,わかめスープ		牛乳,ぶたひき肉,みそ,豆腐,わかめ,なると	こめ,植物油,砂糖,ごま油,でん粉,白いりごま	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,切干しだいこん,もやし,ピーマン,きゅうり	691	26.3	
11	金	ポークカレー,牛乳,ハンバーグ,ヨーグルト和え		ぶた肉,牛乳,ハンバーグ,ヨーグルト	こめ,じゃがいも,植物油	たまねぎ,にんじん,にんにく,ナタデココ,みかん,パイナップル,バナナ,干しぶどう,いちご	922	28.2	
14	月	ごはん,牛乳,さばの味噌煮,調理場の即席づけ,すまし汁,いちご		牛乳,さばの味噌煮,豆腐,かつお節	こめ,白いりごま	キャベツ,きゅうり,にんじん,こまつな,干しいたけ,いちご	723	36.3	
15	火	ごはん,牛乳,鶏肉のレモン漬,中華サラダ,なめこのみそ汁,お米のタルト		牛乳,鶏むね肉,ハム,豆腐,いわし節粉,かつお節,みそ	こめ,でん粉,植物油,砂糖,普通はるさめ,ごま油,お米のタルト	レモン,パセリ,もやし,きゅうり,にんじん,コーン,レタス,なめこ,ねぎ	1027	33.8	
材料の都合により献立を変更する場合があります。							平均	840	33.4