



# 3月 学校給食献立表



日	曜	献立名				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	月	きなこ揚げパン	牛乳	カニカマサラダ マカロニスープ ヨーグルト	きなこと カニカマ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	小松菜 にんじん	きゅうり キャバツ 玉ねぎ	コッパパン 砂糖 マカロニ	油		621 Kcal 28 g 22 g 2.7 g
2	火	白ごはん	牛乳	国産若鶏と野菜の焼きつくね こんにゃくサラダ 大根とあげのみそ汁	焼きつくね 鶏肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん	キャバツ こんにゃく きゅうり ホールコーン 大根 ねぎ なめこ	米 砂糖	マヨネーズ ごま		756 Kcal 26 g 23 g 2.6 g
3	水	ちらし寿司	牛乳	【ひなまつり給食】 菜の花和え あさりのすまし汁 ひなあられ	卵 油あげ ハム あさり 豆腐	牛乳	にんじん 菜の花	かんぴょう 干しいたけ れんこん 枝豆 キャバツ ホールコーン ねぎ えのきたけ	米 砂糖	ひなあられ		750 Kcal 28 g 15 g 3.5 g
4	木	白ごはん	牛乳	【能登牛給食】 いか天薬味ソース もやしのごま酢和え 能登牛のすき焼風煮	いか天ぷら 牛肉 豆腐	牛乳	小松菜	しょうが ねぎ りよくとうもやし はくさい こんにゃく	米 砂糖 車麩	ごま 油		844 Kcal 31 g 27 g 3.2 g
5	金	白ごはん	牛乳	チャブチエ もずくスープ	牛肉 豆腐	牛乳 もずく	にんじん にら チンゲンサイ	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ水煮 キムチ ねぎ	米 砂糖	油 ごま		721 Kcal 21 g 17 g 3.2 g
8	月	白ごはん	牛乳	【受験応援給食】 ソースカツ(勝)丼 いりこ(入校)だしのみそ汁 いよかん(いい予感)	ヒレカツ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャバツ 玉ねぎ いよかん	米 砂糖 じゃがいも	油		775 Kcal 26 g 15 g 3.8 g
9	火	白ごはん	牛乳	鮭のマヨネーズ焼き 切干大根の炒り煮 じゃがいものみそ汁	鮭 油あげ みそ	牛乳 青のり	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 切干大根 干しいたけ ねぎ ぶなしめじ	米 米粉 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ ごま		772 Kcal 31 g 21 g 2.1 g
10	水	白ごはん	牛乳	回鍋肉 コーンかきたまスープ	豚肉 豆腐 卵	牛乳	青ピーマン にんじん 小松菜	にんにく しょうが キャバツ ぶなしめじ ホールコーン	米 砂糖 片栗粉	油		745 Kcal 28 g 21 g 2.3 g
11	木	能登大納言小豆の赤飯	牛乳	【卒業祝い給食】 若鶏のごまからめ カラフルサラダ 紅白すまし汁 お祝いデザート	鶏肉 豆腐 まぐろオイル漬け あられふかし	牛乳	黄ピーマン 赤ピーマン 小松菜	きゅうり キャバツ えのきたけ	米 もち米 片栗粉 砂糖 お祝いデザート	油 ごま		946 Kcal 34 g 37 g 2.8 g
12	金	白ごはん	牛乳	三味焼き もやしのごま酢和え 厚揚げのみそ汁	さつまいも揚げ 油あげ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ しょうが にんにく りよくとうもやし キャバツ 玉ねぎ	米 砂糖	ごま		717 Kcal 28 g 17 g 3.1 g
15	月	白ごはん	牛乳	オムレツ ホワイトソースかけ ほうれん草のサラダ 鶏肉のコンソメスープ	オムレツ ハム 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム キャバツ えのきたけ	米 米粉 砂糖	バター 油		752 Kcal 25 g 23 g 2.7 g
16	火	わかめごはん	牛乳	焼きそば ワンタンスープ	豚肉 ワンタン	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ キャバツ りよくとうもやし えのきたけ	米 焼きそば麺	油		865 Kcal 26 g 30 g 4.2 g
17	水	白ごはん	牛乳	やきとり風炒め わかめとあげのみそ汁	鶏肉 豆腐 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ こんにゃく 玉ねぎ	米 小麦粉 片栗粉 砂糖	油		781 Kcal 32 g 22 g 2.6 g
18	木	白ごはん	牛乳	豚肉コロツケ コーンサラダ クラムチャウダー	まぐろオイル漬け あさり ベーコン	牛乳	にんじん	ホールコーン キャバツ きゅうり 玉ねぎ	米 砂糖 コロツケ 米粉	油 バター		951 Kcal 28 g 32 g 2.2 g
19	金	白ごはん	牛乳	ビビンバ 春雨サラダ カラフル白玉スープ	豚肉 油あげ 鶏肉	牛乳	小松菜 かぼちゃ ほうれん草	ぜんまい りよくとうもやし しょうが にんにく きゅうり 白菜 えのきたけ	米 春雨 白玉粉	油 ごま		867 Kcal 30 g 21 g 3.3 g
22	月	白ごはん	牛乳	ミートボールのケチャップからめ ジャーマンポテト オニオンスープ	ミートボール ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ にんじん 小松菜	玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油 バター		782 Kcal 27 g 21 g 2.5 g
23	火	白ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ キャバツの昆布和え 五目うどん	ちくわ 卵 鶏肉 油あげ	牛乳 青のり 塩昆布	にんじん ほうれん草	キャバツ きゅうり 干しいたけ ねぎ	米 小麦粉 うどん	油 ごま		1,046 Kcal 36 g 21 g 5.1 g
24	水	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ミックスフルーツゼリー	豚肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 バナナ	米 麦 じゃがいも ゼリー	油 カレールウ		929 Kcal 23 g 21 g 2.4 g

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。  
 ※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6群に分けて記載してあります。

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	812	28	22	3.0
栄養基準量	830	27~62	18~28	2.5未満