

# 予定献立表

## 3月号

松波中学校

	月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
こんだて	1日	エネルギー 770Kcal	2日	エネルギー 682Kcal	3日	エネルギー 805Kcal	4日	エネルギー 736Kcal	5日	エネルギー 678Kcal
	ごはん キャベツと厚揚げのみそ炒め 中華スープ 牛乳	たんぱく質 32.2g 脂質 22.2g 塩分 2.2g	食パン はちみつ&マーガリン グリーンサラダ ポトフ 牛乳	たんぱく質 23.2g 脂質 27.8g 塩分 3.3g	ちらしずし おひたし すまし汁 ゼリー 牛乳	たんぱく質 28.4g 脂質 22.1g 塩分 4.5g	ごはん いかのかりん揚げ 切り干し大根のピリ辛炒め チンゲン菜と卵のスープ 牛乳	たんぱく質 30.3g 脂質 20.9g 塩分 2.8g	ごはん 肉団子ケチャップあん ナムル みそ汁 牛乳	たんぱく質 22.2g 脂質 15.5g 塩分 3.3g
	豚肉・厚揚げ・みそ・牛乳 米・油・砂糖 しょうが・人参・たけのこ・玉ねぎ・蚊帳別・干し椎茸・チンゲン菜・えのき	ウインナー・牛乳 パン・油・砂糖・じゃがいも いんげんキャベツ・きゅうり・玉ねぎ・人参・しめじ・ブロッコリー	昆布・油揚げ・卵・豆腐・わかめ・牛乳 米・砂糖・ごま油・ごま かんぴょう・干し椎茸・人参・いんげん・もやし・小松菜・えのき・ねぎ・キャベツ	イカ・豚肉・卵・牛乳 米・片栗粉・油・砂糖・ごま 切り干し大根・小松菜・人参・チンゲン菜・干し椎茸	わかめ・豚肉・みそ・牛乳 米・ごま・じゃがいも 人参・小松菜・もやし・白菜・ねぎ					
こんだて	8日	エネルギー 999Kcal	9日	エネルギー 690Kcal	10日	エネルギー 848Kcal	11日	エネルギー 877Kcal	12日	エネルギー 1149Kcal
	カツカレー ヨーグルト和え 牛乳	たんぱく質 23.7g 脂質 28.5g 塩分 2.7g	コッペパン 塩焼きそば コンソメスープ 牛乳	たんぱく質 29.4g 脂質 20.3g 塩分 4.5g	ごはん 豚肉のカレーソテー ごぼうと厚揚げのみそ汁 果物 牛乳	たんぱく質 37.4g 脂質 22.4g 塩分 3.0g	ごはん ごぼうサラダ 親子うどん デザート 牛乳	たんぱく質 27.8g 脂質 22.1g 塩分 4.0g	赤飯 エビフライ 鶏肉の唐揚げ チーズのサラダ 卵スープ 果物・牛乳	たんぱく質 44.9g 脂質 42.3g 塩分 4.6g
	豚肉・ヨーグルト・牛乳 米・小麦・じゃがいも・油・バター・砂糖 玉ねぎ・人参・にんにく・しょうが・みかん缶・モモ缶・パイナップル	豚肉・ベーコン・牛乳 パン・中華めん・油・ごま油・じゃがいも もやし・人参・玉ねぎ・キャベツ・にら・ブロッコリー・しめじ	豚肉・厚揚げ・みそ・牛乳 米・油・砂糖 玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・人参・もやし・ごぼう・ねぎ・えのき・バナナ	ハム・鶏肉・卵・昆布・牛乳 米・油・ごま・うどん ごぼう・人参・きゅうり・玉ねぎ・干し椎茸・ねぎ	小豆・鶏肉・ハム・卵・わかめ・豆腐・えび・牛乳 米・油・砂糖・片栗粉 しょうが・キャベツ・きゅうり・人参・えのき・ねぎ・いちご					
こんだて	15日		16日	エネルギー 774Kcal	17日	エネルギー 723Kcal	18日	エネルギー 772Kcal	19日	エネルギー 622Kcal
	卒業式の振替休業日 		食パン リンゴジャム コーンサラダ クリームシチュー 牛乳	たんぱく質 28.3g 脂質 23.0g 塩分 3.4g	キムタクごはん 和風サラダ にら玉スープ 牛乳	たんぱく質 28.6g 脂質 22.9g 塩分 4.0g	ごはん コールスローサラダ いりどり 牛乳	たんぱく質 26.1g 脂質 22.1g 塩分 1.7g	ごはん いわしの梅煮 おかか和え みそ汁 デザート 牛乳	たんぱく質 18.5g 脂質 9.5g 塩分 2.9g
		鶏肉・牛乳 パン・油・砂糖・じゃがいも キャベツ・きゅうり・人参・玉ねぎ・マッシュルーム水煮・ブロッコリー	豚肉・わかめ・ツナ・ベーコン・牛乳 米・小麦・ごま油・ごま・油 白菜・大根・きゅうり・にら・玉ねぎ・えのき	豚肉・牛乳 米・砂糖・油・こんにやく キャベツ・人参・きゅうり・コーン・ごぼう・たけのこ・レンコン・しいたけ・いんげん	かつお節・わかめ・みそ・いわし・牛乳 米・じゃがいも キャベツ・人参・もやし・小松菜・ごぼう・ねぎ					
こんだて	22日	エネルギー 843Kcal	23日	エネルギー 1025Kcal	24日	エネルギー 875Kcal	<p><b>ご卒業おめでとうございます!</b></p> <p><b>3年生のみなさん</b></p> <p>3月12日の献立は、3年生からのリクエストで1番多かったメニューにしました。給食の思い出の1つになれば幸いです。</p> <p>リクエストの結果より <b>3年生人気給食メニュー</b></p> <p><b>BEST 3</b></p> <p>1位 鶏の唐揚げ 9人</p> <p>2位 キムタクごはん 1人</p> <p>3位 その他 1人</p> 			
	ごはん マセドアンサラダ 厚揚げの中華煮 牛乳	たんぱく質 30.7g 脂質 31.3g 塩分 2.3g	コッペパン ミートスパゲッティ ワンタンスープ 牛乳	たんぱく質 29.7g 脂質 30.1g 塩分 4.6g	ごはん チキンナゲット 切り干し大根の ごまマヨネーズ和え 卵のコンソメスープ 牛乳	たんぱく質 27.5g 脂質 31.5g 塩分 3.1g				
	ベーコン・厚揚げ・鶏肉・みそ・牛乳 米・油・砂糖・ごま油・片栗粉 キャベツ・きゅうり・りんご・しょうが・にんにく・たけのこ・人参・玉ねぎ・干し椎茸・ねぎ	牛肉・豚肉・チーズ・牛乳 パン・スパゲッティ・油・バター 人参・玉ねぎ・セロリ・チンゲン菜	ベーコン・卵・鶏肉・牛乳 米・油・砂糖・ごま・じゃがいも 切り干し大根・小松菜・れんこん							

※材料の都合により献立が変更する場合があります。