

3月 予定献立表

緑丘中学校

日	曜日	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	材料 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
1	水	ごはん,牛乳,回鍋肉,酸辣湯	ぶた肉,豆腐,全卵	牛乳	青ピーマン,にんじん,チンゲンサイ	しょうが,にんにく,キャベツ,たけのこ,水煮,乾しいたけ,たまねぎ	学校給食米,でん粉	油	788	36.5	23.5	2.7
2	木	きなこ揚げパン,牛乳,ミートソーススパゲティ,コーンサラダ,いちご	きな粉,ぶたひき肉,だいず	牛乳	にんじん,青ピーマン	たまねぎ,マッシュルーム,にんにく,きゅうり,キャベツ,スイートコーン,いちご	コッパパン,ざらめ糖,マカロニ,さとう	油	711	24.8	27.2	4.0
3	金	ちらし寿司,牛乳,菜の花和え,すまし汁,ひなまつり桃の花ゼリー	油揚げ,錦糸卵,豆腐	牛乳,まこんぶ	にんじん,和種なばな,みずな	かんぴょう,乾しいたけ,枝豆,はくさい,もやし,たまねぎ,えのきだけ	学校給食米,さとう,焼きふ	ごま	727	23.8	17.0	2.2
6	月	ピピンバ,牛乳,中華スープ,ヨーグルト	ぶたひき肉,油揚げ,豆腐	牛乳,ヨーグルト	こまつな,にんじん,チンゲンサイ	生ぜんまい,しょうが,にんにく,もやし,えのきだけ	学校給食米,おおむぎ,さとう	油,ごま	828	31.0	24.9	2.9
7	火	ごはん,牛乳,さばの生姜煮,切干大根のピリ辛炒め,みそ汁,デコボン	ぶた肉,厚揚げ,さば	牛乳	こまつな,にんじん	切干しだいこん,だいこん,なめこ,しらぬひ	学校給食米,さとう	油,ごま	856	33.8	27.6	2.9
8	水	ごはん,牛乳,春野菜のおひたし,肉じゃが,型抜きチーズ	全卵,かつお節,ぶた肉	牛乳	和種なばな,にんじん,さやいんげん	キャベツ,たまねぎ	学校給食米,じゃがいも,しらたき,さとう	油	773	28.8	17.6	2.6
9	木	カレーライス,牛乳,チーズサラダ	ぶた肉,ハム	牛乳,チーズ	にんじん,トマト,缶詰,ブロッコリー	たまねぎ,しょうが,にんにく,りんご,きゅうり,キャベツ	学校給食米,おおむぎ,じゃがいも	油	931	31.5	26.3	4.2
10	金	赤飯,牛乳,鶏肉のごまがらめ,ひと塩野菜,すまし汁,おめでとうデザート	とり肉,豆腐	牛乳,りしりこんぶ,まこんぶ	にんじん,こまつな	あすき,キャベツ,きゅうり,えのきだけ,ごぼう	学校給食米,こめ,薄力粉,でん粉,さとう	ごま,油	882	30.5	30.7	3.0
13	月	チキンライス,牛乳,ブロッコリーのこま Mayo サラダ,野菜スープ	とり肉	牛乳	にんじん,ブロッコリー,こまつな	たまねぎ,スイートコーン,グリーンピース,キャベツ	学校給食米,おおむぎ,じゃがいも	バター,油,ごま, Mayo, ネーズ	865	29.5	28.4	4.6
14	火	ごはん,牛乳,鮭のマヨネーズ蒸し,おかか和え,のっぺい汁	さけ,かつお節,油揚げ	牛乳	青ピーマン,にんじん,こまつな	たまねぎ,生しいたけ,スイートコーン,キャベツ,はくさい,だいこん,乾しいたけ,ねぎ	学校給食米,板こんにゃく,じゃがいも,でん粉	油, Mayo, ネーズ	818	33.6	25.3	2.8
15	水	ごはん,牛乳,鶏肉の唐揚げ,いかくんサラダ,みそ汁,ふりかけ	とり肉,さきいか,油揚げ	牛乳	にんじん,こまつな	にんにく,しょうが,だいこん,きゅうり	学校給食米,じゃがいも	油, Mayo, ネーズ	933	33.1	39.1	3.0
16	木	ごはん,牛乳,中華和え,麻婆豆腐,オレンジ	ハム,豆腐,ぶたひき肉	牛乳	にんじん	キャベツ,きゅうり,もやし,たまねぎ,ねぎ,乾しいたけ,オレンジ	学校給食米,さとう,でん粉	油,ごま	780	31.1	22.8	3.2
17	金	ごはん,牛乳,アジフライ,ひじきの煮物,みそ汁	さつま揚げ,豆腐,油揚げ,あじ	牛乳,ほしひじき	にんじん	枝豆,ねぎ	学校給食米,こんにゃく,さとう,じゃがいも	油	912	33.3	29.3	3.5
20	月	ごはん,牛乳,ヤンニャムチキン,キャベツのおひたし,みそ汁	とり肉	牛乳,乾燥わかめ	にんじん	キャベツ,もやし,はくさい,えのきだけ	学校給食米,でん粉,さとう,じゃがいも	油,ごま	843	28.7	28.3	3.0
21	火	春分の日										
22	水	ごはん,牛乳,磯香和え,すき焼き煮,バナナ	ぶた肉,豆腐	牛乳,あまのり	こまつな,にんじん	キャベツ,もやし,ごぼう,たまねぎ,ねぎ,はくさい,えのきだけ,バナナ	学校給食米,さとう,板こんにゃく,焼きふ	油	782	29.2	16.2	2.9
23	木	ごはん,牛乳,ちくわの磯辺揚げ,甘酢和え,豚汁	焼き竹輪,油揚げ,ぶた肉	牛乳,あおのり	にんじん	キャベツ,きゅうり,だいこん,ごぼう,はくさい,ねぎ	学校給食米,ブレミックス粉,さとう,板こんにゃく,じゃがいも	油	782	27.8	19.9	2.6
24	金	焼き豚チャーハン,牛乳,キャベツと枝豆の和え物,わかめスープ	全卵,焼き豚,ハム,豆腐	牛乳,乾燥わかめ	にんじん	たまねぎ,枝豆,キャベツ,きゅうり,えのきだけ	学校給食米,おおむぎ,さとう	油	762	30.7	22.9	4.0

※材料の都合により献立が変更する場合があります。