

令和5年度

3月学校給食献立表



日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品	緑の食品	黄の食品	1食当たり栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 行事食等
					体をつくる	体の調子を整える	熱や力になる	
食材・食品名								
【お知らせ】3年生の給食について・・・3月の給食は4回です。(3月1日(金)、4日(月)、5日(火)、8日(金))								
1	金	ゆかり ずし	牛乳 牛乳	お花とうふハンバーグ おひたし あさりのすまし汁 ひなあられ	牛乳・お花とうふハン バーグ・あさり・木綿 豆腐	しそ・小松菜・キャベツ・にん じん・えのきたけ・たけのこ・ ねぎ	すし飯・三温糖・片栗 粉・ひなあられ	752
								27.4
								16.4
4	月	麦ご飯	牛乳 牛乳	カレーライス たまごとブロッコリーのサラダ	牛乳・豚肉・チーズ・ いり卵	にんにく・生姜・玉ねぎ・に んじん・りんご・ブロッコ リー・キャベツ	麦ご飯・油・じゃが芋・ 小麦粉・バター・カ レールー	831
								28.8
								23.6
5	火	ごはん	牛乳 牛乳	ヒレカツ 小松菜のごま和え けんちん汁	牛乳・豚肉・木綿豆腐	にんじん・小松菜・キャベツ・ ごぼう・大根・えのきたけ・ね ぎ	ご飯・小麦粉・片栗粉・パ ン粉・油・白すりごま・白ね りごま・三温糖・里芋・ごま 油	765
								31.6
								22.0
6	水	ミルク ロール	牛乳 牛乳	マカロニグラタン 野菜スープ	牛乳・鶏肉・チーズ・ ウインナー	玉ねぎ・とうもろこし・ほうれん草・ パセリ・大根・キャベツ・にんじん・ チンゲンサイ	ミルクロールパン・マ カロニ・油・バター・米 粉	748
								31.7
								25.5
7	木	ごはん	牛乳 牛乳	ぶりの塩こうじ焼き きんぴらごぼう 豚肉とじゃが芋の味噌煮	牛乳・ぶり・豚肉・さつ ま揚げ・九谷味噌	生姜・にんじん・ごぼう・枝 豆・玉ねぎ	ご飯・油・ごま油・三 温糖・じゃが芋	804
								32.9
								23.9
8日(金) 卒業お祝い献立								
8	金	赤飯	牛乳 牛乳	鶏肉の竜田揚げ 炒め紅白なます たけのこのすまし汁 お祝いデザート ごま塩	牛乳・鶏肉・うす揚 げ・絹豆腐・わかめ	生姜・にんにく・にんじん・大 根・たけのこ・えのきたけ	赤飯・米粉・油・三温 糖	783
								30.0
								31.8
9	土	卒業式(給食はありません。)						
11	月	週休日 振替						
12	火	ごはん	牛乳 牛乳	さつま揚げの三味焼き 割り干し大根和え かやくうどん	牛乳・さつま揚げ・鶏 肉・うす揚げ	生姜・ねぎ・にんにく・割り干 し大根・にんじん・ほうれん 草・ごぼう・白菜	ご飯・三温糖・ごま 油・白いりごま・米粉 うどん	815
								32.4
								17.7
13	水	食パン	牛乳 牛乳	白身魚フライ タルタルサラダ ポークビーンズ	牛乳・ホキフライ・鶏 卵・豚肉・大豆	キャベツ・きゅうり・にんじ ん・にんにく・生姜・玉ねぎ・ トマト	食パン・油・マヨネー ズ・じゃが芋・デミグラ スソース・三温糖	767
								35.4
								31.9
14	木	ごはん	牛乳 牛乳	やさしいシューマイ ナムル マーボはるさめ	牛乳・やさしいシューマ イ・茎わかめ・豚ひき 肉・赤味噌	にんじん・もやし・小松菜・ 生姜・にんにく・玉ねぎ・た けのこ・ねぎ	ご飯・三温糖・ごま 油・油・片栗粉	745
								25.2
								18.9
15	金	麦ご飯	牛乳 牛乳	豚丼 かきたまみそ汁	牛乳・豚肉・木綿豆 腐・鶏卵・九谷味噌	玉ねぎ・にんじん・枝豆・小 松菜・ねぎ	麦ご飯・三温糖・片栗 粉	793
								31.7
								23.2
18	月	ごはん	牛乳 牛乳	豆入り酢豚 ワンタンスープ	牛乳・豚肉・大豆・鶏 ひき肉	生姜・玉ねぎ・たけのこ・に んじん・ピーマン・もやし・チ ンゲンサイ・ねぎ	ご飯・米粉・片栗粉・ 油・ワンタン・三温糖	762
								32.3
								20.1
19	火	ごはん	牛乳 牛乳	さばの照り焼き れんこんサラダ 味噌汁	牛乳・さば・厚揚げ・ 九谷味噌	生姜・れんこん・にんじん・ きゅうり・キャベツ・大根・え のきたけ・小松菜	ご飯・片栗粉・三温糖	752
								32.0
								25.5
20	水	春分の日						
21	木	バター ライス	牛乳 牛乳	カラフルチキンピラフ キャベツのチャウダー	牛乳・鶏肉・ベーコン	玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・ とうもろこし・枝豆・パセリ・に んじん・キャベツ・ブロッコリー	ご飯・バター・油・じゃ が芋・米粉	754
								25.2
								21.6
22	金	令和5年度 修了式						

【お知らせ】

- ※ 献立内容、食材は都合により変更する場合があります。
 ※ 食材名、食品名はアレルギーを表すものではありません。
 疑問・質問等ございましたら、根上中学校までご連絡ください。

感謝

1年間、根上中学校の学校給食に対しま
して、ご理解、ご支援をいただき誠にあり
がとうございました。