

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 熱や力になる	1食当たり栄養価 エネルギー(kcal)		
								たんぱく質(g)	脂質(g)	
								献立		
								食材・食品名		
3	月	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス フルーツ豆花(トウファ)	牛乳、牛肉、生クリーム	玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、 トマト、にんにく、生姜、パイン、 みかん、もも、バナナ	麦ご飯、じゃが芋、小麦粉、 バター、油、デミグラスソース、三 温糖、豆乳デザート	864	26.1	
【お知らせ】★4日「かみかみ(よ)かんて(良)ま」献立★20日「佐良菜」にうんた献立								26.1		
4	火	ごはん	牛乳	きびなごカリカリフライ かみかみサラダ 鶏すき煮	牛乳、きびなご、鶏 肉、焼き豆腐	キャベツ、きゅうり、切干大根、 にんじん、白菜、玉ねぎ、たけ のこ、ねぎ	ご飯、くるま麩、白いりご ま、油、三温糖	758	31.1	
								20.2		
5	水	ミルク コッペ	牛乳	揚げパン ブロッコリーソテー クリームスープ	牛乳、きな粉、ベーコ ン、鶏肉	ブロッコリー、とうもろこし、にん じん、玉ねぎ、ぶなしめじ、キャ ベツ、小松菜	ミルクコッペパン、グラ ニュー糖、油、米粉、バター	757	28.2	
								29.2		
6	木	ごはん	牛乳	ターツァイバオズ くきわかめのナムル うずら卵入り五目ラーメン	牛乳、ターツァイバオ ズ、荳わかめ、豚肉、 うずら卵	もやし、にんじん、きゅうり、生 姜、にんにく、玉ねぎ、キャベ ツ、チンゲンサイ、ねぎ	ご飯、中華めん、油、ご ま油、三温糖	827	27.6	
								24.6		
7	金	ごはん	牛乳	ふくらぎの塩こうじ焼き 江戸っ子煮 根菜汁	牛乳、ふくらぎ、牛肉、 大豆、高野豆腐、昆 布、鶏肉	たけのこ、にんじん、大根、玉ね ぎ、ごぼう、生姜	ご飯、三温糖	794	38.2	
								25.9		
10	月	ごはん	牛乳	出し巻きたまご きゅうりのしょうゆ漬け 新じゃがのそぼろ煮	牛乳、だし巻き卵、豚 ひき肉、厚揚げ	きゅうり、生姜、玉ねぎ、にんじ ん	ご飯、じゃが芋、片栗 粉、三温糖、ごま油	787	31.6	
								24.5		
11	火	ごはん	牛乳	さばの竜田揚げ ひじきの炒め煮 めった汁 冷凍みかん	牛乳、さば、ひじき、味 噌	にんじん、ごぼう、さやいんげ ん、大根、生姜、玉ねぎ、ぶなし めじ、ねぎ、みかん	ご飯、さつま芋、小麦 粉、片栗粉、油、ごま油、 三温糖	777	26.6	
								23.4		
12	水	米粉 パン	牛乳	フライドチキン アスパラサラダ にんじんポタージュ	牛乳、鶏肉、ベーコ ン、生クリーム	アスパラガス、キャベツ、にんじ ん、にんにく、レモン、玉ねぎ	米粉パン、じゃが芋、米粉、 小麦粉、片栗粉、バター、 油、オリーブ油、三温糖	823	34.8	
								35.6		
13	木	ごはん	牛乳	大豆と昆布のごまからめ カレーうどん	牛乳、大豆、かたくち いわし、昆布、豚肉、 うす揚げ	にんじん、玉ねぎ、小松菜	ご飯、米粉うどん、白い りごま、片栗粉、油、三 温糖、カレールー	862	33.4	
								26.5		
14	金	麦 ごはん	牛乳	あさり入り中華丼 ニラと豆腐のスープ ヨーグルト	牛乳、豚肉、あさり、 鶏ひき肉、絹豆腐、 ヨーグルト	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、干 椎茸、生姜、白菜、ぶなしめじ、 にら、ねぎ	麦ご飯、片栗粉、油、ご ま油	765	33.5	
								18.6		
17	月	ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ 粉ふきいも 厚揚げの味噌汁	牛乳、ハンバーグ、厚 揚げ、味噌	玉ねぎ、にんじん、えのき、ほう れん草、生姜、パセリ	ご飯、じゃが芋、片栗 粉、三温糖	838	33.1	
								29.2		
18	火	代 休								
19	水	ピタ パン	牛乳	チキンバーベキューソース 野菜ソテー ポークビーンズ スライスチーズ シシリアンライス 具(肉、野菜) 食用マヨネーズ コンソメスープ みかんクレープ	牛乳、鶏肉、豚肉、大 豆、チーズ	玉ねぎ、りんご、生姜、キャベ ツ、チンゲンサイ、にんにく、に んじん、トマト	ピタパン、じゃが芋、油、 三温糖	743	42.7	
								32.8		
20		ごはん	牛乳		牛乳、牛肉、味噌	にんじん、玉ねぎ、りんご、キャベ ツ、赤ピーマン、とうもろこし、にん にく、生姜、大根、ぶなしめじ	ご飯、片栗粉、油、マヨ ネーズ、みかんクレープ	831	25.5	
								31.4		
21	金	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き たくあん和え 卵とじ	牛乳、いわし、鶏肉、 鶏卵	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、小 松菜、生姜	ご飯、白いりごま、片栗 粉、小麦粉、油、三温糖	793	31.7	
								23.2		
24	月	ごはん	牛乳	さわらのねぎみそ焼き キャベツのゆかり和え かきたま汁	牛乳、さわら、味噌、 鶏肉、木綿豆腐、鶏 卵	キャベツ、きゅうり、にんじん、し そ、生姜、ねぎ、玉ねぎ、小松菜	ご飯、片栗粉、三温糖	752	35.9	
								19.8		
25	火	ごはん	牛乳	焼きギョウザ いそか和え ジャジャンどうふ	牛乳、ギョウザ、海苔、 豚ひき肉、厚揚げ、赤 味噌	もやし、きゅうり、にんじん、生 姜、キャベツ、玉ねぎ、にんじ ん、干椎茸、たけのこ、ねぎ	ご飯、片栗粉、油、ごま 油、三温糖	820	32.6	
								29.6		
26	水	ミルク ロール	牛乳	イカメンチカツ トマトスパゲッティ ポトフ	牛乳、イカメンチカツ、 ベーコン、鶏肉	玉ねぎ、ぶなしめじ、トマト、パ セリ、にんにく、にんじん、大 根、さやいんげん	ミルクロールパン、スパ ゲッティ、じゃが芋、オ リーブ油、油、三温糖	768	29.3	
								25.5		
27	木	麦 ごはん	牛乳	カレーライス 海藻のレモンサラダ	牛乳、牛肉、チーズ、 海藻	玉ねぎ、にんじん、にんにく、生 姜、キャベツ、ブロッコリー、 きゅうり、レモン	麦ご飯、じゃが芋、小麦 粉、バター、油、オリーブ 油、カレールー、三温糖	815	26.4	
								25.7		
28	金	ごはん	牛乳	豚肉と春雨のカラフル炒め 豆乳みそ汁 フローズンヨーグルト	牛乳、豚肉、豆乳、味 噌、ヨーグルト	玉ねぎ、たけのこ、赤ピーマン、 にら、生姜、にんにく、ピーマ ン、白菜、にんじん、えのき、ね ぎ	ご飯、さつま芋、はるさ め、油、ごま油、三温糖	790	27.2	
								19.3		

【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。

