



# 3月学校給食献立表



野々市市中学校給食センター

日 曜	献立名					主に体の組織を作る				主に体の調子を整える				主にエネルギーになる	
	主食	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質 糖質等			
1 金	白飯	牛乳	鶏松風 金平ごぼう じゃがいもとわかめのみそ汁			鶏肉 大豆ペースト	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	ごぼう こんにゃく たまねぎ ねぎ	白飯 パン粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油 ごま ごま油	757 35 18	Kcal g g		
4 月	白飯(減)	牛乳	鶏肉のから揚げ 塩焼きそば 大根とあげのみそ汁			鶏肉 みそ 豚肉 厚揚げ 大豆ペースト	牛乳	青ピーマン にんじん こまつな	しょうが だいこん キャベツ えのきたけ たまねぎ ねぎ もやし	白飯 三温糖 片栗粉 中華めん	大豆油 サラダ油	769 32 23	Kcal g g		
5 火	麦飯	牛乳	カレーライス 福神漬 フルーツヨーグルト			鶏肉	牛乳	にんじん トマトピューレー トマト水煮	しょうが バイン缶 にんにく 黄桃缶 たまねぎ ハナナ 福神漬	むぎ飯 いちごゼリー じゃがいも 小麦粉 マスカットゼリー	サラダ油 バター カレールウ	872 23 21	Kcal g g		
6 水	白飯	牛乳	ちくわの磯辺揚げ 梅ドレ和え 車麩の卵とじ			焼きちくわ 鶏ささみ 鶏肉 鶏卵	牛乳	にんじん 糸みつば	キャベツ 干しいたけ きゅうり うめびしお たまねぎ	白飯 車麩 小麦粉 じゃがいも 米粉 三温糖	大豆油 サラダ油	812 37 21	Kcal g g	公立入試(3年なし)	
7 木	白飯	牛乳	さばのみそ煮 はりはり和え 小松菜と白菜のみそ汁			さば 大豆ペースト みそ ベーコン 厚揚げ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ ねぎ はくさい 切り干し大根 きゅうり	白飯 三温糖	ごま	802 33 24	Kcal g g	公立入試(3年なし)	
8 金	赤飯	牛乳	トンカツ 花野菜サラダ 紅白すまし汁 お祝いデザート			豚肉 ぶかし 鶏卵 ロースハム 絹ごし豆腐	牛乳	ブロッコリー こまつな	カリフラワー ねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ	赤飯 花麩 小麦粉 お祝いクレープ パン粉 三温糖	大豆油 サラダ油	780 36 23	Kcal g g	卒業祝い献立	
11 月	卒業式														
12 火	ガーリックピラフ	牛乳	チキンピカタ 野菜のスープ煮			ベーコン 豚肉 鶏肉 鶏卵 フランクフルトソーセージ	牛乳	パセリ にんじん こまつな	にんにく ねぎ たまねぎ だいこん コーン キャベツ りんご	バターライス 米粉 小麦粉 じゃがいも	サラダ油	758 38 21	Kcal g g		
13 水	白飯	牛乳	魚のみそチーズ焼き ひじきサラダ さつま汁			ホキ さつまあげ みそ 白みそ 鶏肉	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ ごぼう しらたき ねぎ きゅうり キャベツ	白飯 片栗粉 三温糖 さつまいも	ごま マヨネーズ	767 36 19	Kcal g g		
14 木	白飯	牛乳	ポークシュウマイ 野菜のピリ辛 麻婆豆腐			シュウマイ 八丁みそ 豚肉 大豆たんぱく 木綿豆腐	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ キャベツ たけのこ にんにく 干しいたけ しょうが ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉	ごま油 サラダ油	775 31 23	Kcal g g		
15 金	白飯	牛乳	ミートグラタン グリーンサラダ 米粉のクラムチャウダー			豚肉 あさりむき 鶏肉 大豆たんぱく ベーコン	牛乳	トマト水煮 にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	白飯 米粉 ファルファッレ 三温糖 じゃがいも	サラダ油 バター	806 32 23	Kcal g g		
18 月	白飯	牛乳	ヤンニウムチキン もやしのナムル 豆腐チゲ			鶏肉 うすあげ ロースハム みそ 豚肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん にら	もやし ねぎ きゅうり 白菜特好 はくさい にんにく えのきたけ	白飯 片栗粉 三温糖	大豆油 ごま ごま油 サラダ油	795 36 26	Kcal g g		
19 火	白飯	牛乳	焼きメンチ ツナサラダ じゃがいもと厚揚げのみそ汁			豚肉 鶏卵 鶏肉 まぐろフレーク 牛肉 あつあげ 大豆たんぱく みそ	牛乳	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり コーン	白飯 パン粉 三温糖 じゃがいも	オリーブ油 サラダ油	821 39 23	Kcal g g		
20 水	春分の日														
21 木	白飯(減)	牛乳	魚の石垣フライ 切干大根のサラダ カレーうどん			鰯 うすあげ 鶏卵 鶏ささみ 鶏肉	牛乳	にんじん	切り干し大根 しめじ コーン ねぎ きゅうり たまねぎ	白飯 うどん 小麦粉 パン粉 三温糖	ごま 大豆油 サラダ油 カレールウ	866 38 22	Kcal g g		
22 金	ケチャップライス	牛乳	オムライス チキンナゲット ペイザンヌスープ			オムライス用玉子粉 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ えのきたけ	ケチャップライス じゃがいも 三温糖 パン粉 小麦粉	マヨネーズ 大豆油	791 33 25	Kcal g g	3学期給食最終日	

※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つの食品群に分けて記載してあります。

