



# 3月学校給食献立表



野々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		エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等	
						1群		2群		3群		4群		5群			6群
		主食	牛乳	主菜	副菜	汁物	その他	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂				
1	水	白飯(減)	牛乳	ウインナーのケチャップからめ 塩焼きそば ポトフ		ウインナー 豚肉 鶏肉 ベーコン		牛乳		にんじん 青ピーマン	にんにく しょうが キャベツ だいこん	もやし たまねぎ はくさい しめじ ねぎ		白飯 三温糖 中華めん じゃがいも	サラダ油	787 29 27	Kcal g g
2	木	白飯	牛乳	フライドチキン ポテたまサラダ 小松菜と揚げの味噌汁		鶏肉 ロースハム 卵スフレッド 厚揚げ	みそ 大豆ペースト	牛乳		パプリカパウダー にんじん こまつな	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	しめじ はくさい		白飯 三温糖 小麦粉 片栗粉 じゃがいも	大豆油 マヨネーズ	855 31 34	Kcal g g
3	金	すし飯	牛乳	ちらし寿司 鶏松風 豆腐とあさりのすまし汁 ももゼリー		うすあげ 炒り卵 鶏肉 大豆たんぱく ふかし	みそ 絹ごし豆腐	牛乳		にんじん こまつな	れんこん 干しいたけ だけのこと えだまめ	たまねぎ ねぎ		すし飯 三温糖 パン粉 ももゼリー	ごま	801 40 21	Kcal g g
6	月	麦飯	牛乳	カレーライス 福神漬 フルーツの生クリーム和え		牛肉		牛乳		にんじん トマトピューレ トマト水煮	しょうが にんにく たまねぎ 福神漬	パイン缶 バナナ 黄桃缶		むぎ飯 じゃがいも 小麦粉 マスケットゼリー	ぶどうゼリー りんごゼリー バター カレールウ 生クリーム	933 22 27	Kcal g g
7	火	白飯	牛乳	鯖の揚げ煮 おひたし 油麩の卵とじ		さば 鶏卵 かつおぶし 鶏肉	焼きかまぼこ 鶏ささみ	牛乳		こまつな にんじん 糸みつば	しょうが キャベツ たまねぎ 干しいたけ			白飯 小麦粉 三温糖 油麩	じゃがいも ごま油	876 42 29	Kcal g g
8	水	ごはん	牛乳	お好み焼き ツナサラダ 小松菜とさつま揚げのみそ汁 ふりかけ		鶏卵 豚肉 かつお節 まぐろフレーク	さつまあげ みそ 大豆ペースト	牛乳		ブロックリー にんじん こまつな	キャベツ ねぎ 生姜 だいこん きゅうり	コーン たまねぎ 生薑 だいこん		白飯 小麦粉 じゃがいも 天かす	三温糖 やきふこ マヨネーズ	804 32 27	Kcal g g
9	木	赤飯	牛乳	ひれカツ 花野菜サラダ 紅白すまし汁 お祝いデザート		豚肉 鶏卵 ロースハム 絹ごし豆腐	ふかし	牛乳		ブロックリー にんじん こまつな	カリフラワー キャベツ たまねぎ えのきたけ	ねぎ		赤飯 小麦粉 パン粉 三温糖	お祝いケーキ バター 生クリーム	805 37 23	Kcal g g
10	金	<b>卒業式</b>															
13	月	チャーハン	牛乳	黒酢の酢豚 コーンかき卵スープ		焼き豚 豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐	鶏卵	牛乳		にんじん 青ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく ねぎ	だけのこと 干しいたけ コーン えのきたけ		チャーハンライス 片栗粉 じゃがいも 三温糖	サラダ油 大豆油	808 36 27	Kcal g g
14	火	白飯	牛乳	ししゃものごま揚げ ひじきサラダ 肉豆腐		まぐろフレーク 豚肉 焼き豆腐		牛乳		にんじん	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ	だけのこと 干しいたけ こんにゃく ねぎ しょうが		白飯 小麦粉 米粉 三温糖	ごま 大豆油 サラダ油	817 34 28	Kcal g g
15	水	食パン	牛乳	キッシュ風 ブロックリーサラダ ポークビーンズ チョコクリーム		ロースハム 鶏卵 鶏ささみ 豚肉	大豆	牛乳		かぼちゃ にんじん ブロックリー トマト水煮 トマトピューレ	たまねぎ エリンギ キャベツ にんにく			食パン 小麦粉 三温糖 チョコクリーム じゃがいも 白いんげん豆	バター 生クリーム サラダ油	824 39 35	Kcal g g
16	木	白飯	牛乳	揚げギョーザ もやしのナムル 肉団子スープ いちごヨーグルト		ギョウザ ロースハム 鶏肉 豚肉	大豆たんぱく 大豆ペースト	牛乳		にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり ねぎ しょうが	たまねぎ えのきたけ はくさい		白飯 三温糖 片栗粉	大豆油 ごま ごま油	789 31 21	Kcal g g
17	金	ガーリックピラフ	牛乳	ラザニア 野菜スープ		ベーコン 豚肉 牛肉 大豆たんぱく	鶏肉	牛乳		パセリ にんじん トマト水煮 こまつな	コーン にんにく たまねぎ キャベツ	えのきたけ		バターライス ファルファッレ 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 バター 生クリーム	821 34 26	Kcal g g
20	月	ごはん	牛乳	チンジャオロースー 水餃子スープ		豚肉 水餃子		牛乳		にんじん 青ピーマン チンゲンサイ	だけのこと たまねぎ にんにく しょうが	ねぎ えのきたけ キャベツ		白飯 片栗粉 三温糖	大豆油 サラダ油 ごま油	825 28 25	Kcal g g
21	火	<b>春分の日</b>															
22	水	白飯	牛乳	焼きメンチ 豆腐とジャコのサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁		豚肉 鶏肉 牛肉 大豆たんぱく	鶏卵 豆腐	牛乳		ひじき わかめ にんじん こまつな	パセリ にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	しょうが	白飯 パン粉 三温糖 じゃがいも	ヤーコン ごま油	806 38 23	Kcal g g
23	木	白飯	牛乳	四方はべんのかわり揚げ はりはり和え カレーうどん		四方はべん まぐろフレーク 豚肉		牛乳		パセリ にんじん こまつな	生姜 エリンギ 切り干し大根 きゅうり たまねぎ	エリンギ ねぎ		白飯 小麦粉 米粉 三温糖	うどん ごま カレールウ	792 28 19	Kcal g g
24	金	チキンライス	牛乳	オムライス チキンナゲット ペイザンヌスープ デザート		オムライス用玉子粉 鶏肉 木綿豆腐 鶏卵	豚肉	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			チキンライス パン粉 小麦粉 じゃがいも	フルーツクレープ マヨネーズ 大豆油	881 40 32	Kcal g g

※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。

