

令和3年
3月

給 食 予 定 献 立 表

中学校

日	曜日	主 食	牛 乳	献 立 名	血や肉、骨や歯になるもの (赤)	からだの調子を整える (緑)	体を動かす 熱や力になるもの (黄)
1	月	白飯		ターツァイパオズ ナムル 厚揚げの中華煮	牛乳 パオズギョーザ 茎わかめ 豚肉 厚揚げ	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ しめじ 白菜 チンゲンサイ	白飯 三温糖 ごま ごま油 油 でんぷん
2	火	麦飯		能登牛のビビンバ いらワンタンスープ 型抜きいちごチーズ	牛乳 牛肉 卵 ベーコン わかめ いちごチーズ	にんにく 切干大根 にんじん 小松菜 もやし 玉ねぎ たけのこ	麦飯 油 三温糖 ごま油 ごま ワンタン
3	水	ずし飯		そぼろずし ハムサラダ あさりと花ふのすまし汁 ひなあられ ひな祭りメニュー	牛乳 鶏ひき肉 大豆 ハム あさり 絹豆腐	しょうが 玉ねぎ にんじん 枝豆 キャベツ ほうれん草 えのきたけ ねぎ	ずし飯 油 三温糖 花ふ ひなあられ
4	木	メロンパン		鮭のマスタード焼き ジャーマンポテト 押し麦とキャベツのミネスト ローネ	牛乳 鮭 ベーコン 鶏肉	にんにく 玉ねぎ にんじん パ セリ キャベツ ブロッコリー	メロンパン じゃがいも 油 バター 押し麦 三温糖 オリーブ油
5	金	白飯		大豆と小魚のごまからめ みそ豚大根 せとか	牛乳 大豆 かえり煮干し 豚肉 みそ ちくわ	しょうが ねぎ 大根 にんじん せとか	白飯 でんぷん 油 ごま 三温糖 水あめ 里いも
8	月	白飯		トンカツのごまソース ひじきとごぼうの炒り煮 みそ汁	牛乳 豚肉 牛肉 ひじき うす揚 げ みそ わかめ	ごぼう にんじん ピーマン 玉 ねぎ 大根 ねぎ	白飯 たぶら粉 パン粉 油 三温 糖 ごま ごま油
9	火	バターライ ス(麦あ り)		ポークジンジャーピラフ ゆずドレッシングのサラダ お豆のカレースープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ヨーグル ト	にんにく しょうが コーン 玉 ねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん キャベツ きゅうり ゆず果汁 しめじ	バターライス(麦あり) 油 三温 糖 オリーブ油 じゃがいも カレールウ
10	水	白飯		さばのごま照り焼き きゅうりの甘酢づけ 肉じゃが	牛乳 さば 塩昆布 豚肉	しょうが もやし にんじん きゅうり 玉ねぎ 枝豆	白飯 ごま 三温糖 油 じゃがい も
11	木	赤飯		鶏肉のたつた揚げ 春キャベツのごま和え たけのこのすまし汁 お祝いケーキ 卒業お祝いメニュー	牛乳 鶏肉 絹豆腐 ふかし	しょうが にんじん 小松菜 キャベツ たけのこ えのきたけ みつば	赤飯 でんぷん 米粉 油 ごま 三温糖 ケーキ
15	月	白飯		めぎすのから揚げ れんこんのみそきんぴら いなりうどん	牛乳 めぎすのから揚げ みそ さつま揚げ 茎わかめ 鶏肉 うす揚げ	にんじん れんこん 枝豆 玉ね ぎ 干ししいたけ ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま油 ごま 米粉うどん
16	火	白飯		豚肉のくわ焼き こんぶ漬 生ふ入り筑前煮	牛乳 豚肉 塩昆布 鶏肉 厚揚げ	しょうが 白菜 きゅうり にん じん れんこん ごぼう 干ししいたけ	白飯 水あめ 三温糖 でんぷん ごま 油 里いも 花ふ ごま油
17	水	チキンライ ス		オムライス ケチャップ1食用 ツナとごぼうのサラダ さつまいものポトフ 豆乳プリン	牛乳 卵 ツナ 豚肉	ごぼう きゅうり にんじん 玉 ねぎ 大根 キャベツ	チキンライス 三温糖 ごま ドレッシング さつまいも 豆乳プリン
18	木	バターロー ル		ラザニア風ミートグラタン ブロッコリーサラダ コンソメジュリアン	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 チーズ ベーコン	玉ねぎ ピーマン ブロッコリー コーン にんじん えのきたけ キャベツ	バターロール オリーブ油 マカロニ 三温糖
19	金	白飯		豆入り酢豚 春雨スープ	牛乳 豚肉 大豆 鶏ひき肉	しょうが 玉ねぎ 干ししいたけ たけのこ にんじん ピーマン もやし チンゲンサイ ねぎ	白飯 米粉 でんぷん 油 三温糖 春雨
22	月	白飯		赤魚のから揚げ 中華和え タンタンメン	牛乳 赤魚 豚ひき肉	しょうが きゅうり キャベツ もやし にんじん にんにく 玉 ねぎ 干ししいたけ たけのこ ねぎ	白飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 ごま油 ごま 中華めん
23	火	麦飯		ココロビーフカレーライス いちごのフルーツ杏仁	牛乳 牛肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご みかん パイナップル 黄桃 いちご	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ 杏仁豆腐

