

令和4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	火	麦飯		ココロコビーフカレーライス フルーツくず玉	牛乳 牛肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん フルーツチャツネ りんご みかん パイナップル 黄桃	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ くず団子
2	水	白飯		鶏肉と野菜の揚げからめ 五目ラーメン	牛乳 鶏肉 豚肉	しょうが たけのこ にんじん 枝豆 にんにく もやし 干しいたけ チンゲンサイ ねぎ	白飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 ごま 中華めん
3	木	すし飯		鶏ごぼうとたまごのちらしずし 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 ひじき 卵 あさり 絹豆腐	しょうが ごぼう にんじん 枝豆 えのきたけ たけのこ ほうれん草	すし飯 油 三温糖 花ふ ひなあられ
4	金	食パン		ホキフライのタルタルセルフサント ミネストローネ ヨーグルト	牛乳 ホキフライ 卵 豚肉 大豆 ヨーグルト	キャベツ きゅうり にんじん にんにく セロリー 玉ねぎ フルーツチャツネ トマト ブロッコリー	食パン 油 マヨネーズ オリーブ油 三温糖
7	月	わかめ麦ご飯		ヒレカツ 切り干し大根のかみかみ和え めった汁	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ	切干大根 にんじん 小松菜 玉ねぎ 白菜 ねぎ	わかめ麦ご飯 天ぷら粉 パン粉 油 三温糖 ごま油 じゃがいも
8	火	白飯		ブルコギ丼 トックスープ せとか	牛乳 牛肉 高野豆腐 鶏肉 卵	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ りんご もやし にら せとか	白飯 油 三温糖 ごま でんぷん ごま油 トック
9	水	白飯		さばのしょうが照り焼き れんこんサラダ 豚大根	牛乳 さば 豚肉 厚揚げ ちくわ	しょうが れんこん きゅうり にんじん コーン ねぎ 大根	白飯 三温糖 ごま ドレッシング 油
10	木	赤飯		1食用ごま塩 鶏肉のから揚げ 炒め紅白なます たけのこのすまし汁 パバロアシュークリーム 卒業お祝いメニュー	牛乳 鶏肉 うす揚げ 絹豆腐 いかし	にんにく しょうが にんじん 大根 えのきたけ たけのこ 小松菜	赤飯 ごま塩 でんぷん 米粉 油 三温糖 ごま油 パバロアシュークリーム
11	金	白飯		しそひじき佃煮 大豆と小魚のごまからめ 鶏やさい汁	牛乳 しそひじき佃煮 大豆 かえり煮干し 鶏肉 木綿豆腐 みそ	にんじん 白菜 えのきたけ にんにく ねぎ	白飯 でんぷん 油 ごま 三温糖 水あめ ごま油
14	月	白飯		ヤンニョムチキン チーズポテト あさりと豚肉のスープ	牛乳 鶏肉 チーズ あさり 豚肉 絹豆腐	しょうが にんにく コーン パセリ にんじん 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	白飯 でんぷん 米粉 油 ごま油 三温糖 じゃがいも バター
15	火	白飯		エビフライ キャベツとハムのマヨネーズサラダ 筑前煮	牛乳 エビフライ ハム 鶏肉 厚揚げ	キャベツ きゅうり にんじん しょうが れんこん ごぼう 干しいたけ	白飯 油 マヨネーズ ごま 里いも 三温糖 ごま油
16	水	白飯		ポークシューマイ ナムル マーボー春雨	牛乳 豚肉シューマイ くきわかめ 牛ひき肉 豚ひき肉 赤みそ	にんじん もやし 小松菜 しょうが にんにく 干しいたけ 玉ねぎ たけのこ ねぎ	白飯 三温糖 ごま油 ごま油 春雨 でんぷん
17	木	メロンパン		オムレツのミートソース かぼちゃのポタージュ いちご	牛乳 オムレツ 豚ひき肉 ベーコン 生クリーム	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト ピーマン かぼちゃ いちご	メロンパン 油 バター 米粉
18	金	白飯		はたはたの唐揚げ 牛肉の金平ごぼう 豚汁	牛乳 はたはた唐揚げ 牛肉 ひじき 豚肉 みそ	ごぼう にんじん 玉ねぎ 大根 ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま油 ごま さつまいも
22	火	白飯		いか天のレモンソース 磯香和え カレーうどん	牛乳 いか天ぷら のり 豚肉 うす揚げ	レモン果汁 小松菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ ねぎ	白飯 油 三温糖 水あめ でんぷん カレールウ 米粉うどん
23	水	バターライス (大麦入り)		ポークピラフ 豆腐スープ 豆乳プリンタルト	牛乳 豚肉 鶏肉 絹豆腐	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム 赤ピーマン 枝豆 にんじん 小松菜 ねぎ	バターライス(大麦入り) 油 豆乳プリンタルト

