



3月

3つの食品群別献立表

中学校

能美市立辰口学校給食センター

日	曜	こんだて表	材 料 名		
			(赤) 血や肉になる	(黄) 力やエネルギーになる	(緑) 体の調子を整える
1	木	牛乳 ポークカレー 福神漬 コーンサラダ	牛乳 豚肉 ヨーグルト 赤みそ	麦飯 バター 油 小麦粉 カレールウ じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト水煮 りんご キャベツ きゅうり コーン 福神漬
2	金	牛乳 五目ちらし 菜の花とハムのお浸し 沢煮椀 ひなあられ	牛乳 薄揚げ 鶏肉 短冊卵 チキンハム 豚肉 木綿豆腐	すし飯 砂糖 ごま油 ひなあられ	かんぴょう にんじん れんこん 枝豆 菜の花 小松菜 キャベツ ごぼう 大根 ししいたけ みつば
5	月	牛乳 わかめ麦ご飯 とんかつ 蓮根とブロッコリーのサラダ みそ汁 ヨーグルト	牛乳 豚肉 卵 薄揚げ みそ ブルーベリーヨーグルト	わかめ麦飯 小麦粉 パン粉 油 ドレッシング じゃがいも	れんこん ブロッコリー きゅうり 小松菜 たまねぎ
6	火	牛乳 豚そぼろご飯 海藻サラダ えび団子と春雨のスープ	牛乳 豚肉 大豆 海藻ミックス えびボール	白飯 油 砂糖 ドレッシング 春雨	しょうが にんじん たまねぎ 枝豆 もやし コーン 干しいたけ チンゲン菜
7	水	牛乳 胚芽パンズ ハンバーグ 野菜ソテー ミルクスープ	牛乳 ハンバーグ 鶏肉	胚芽パンズ 油 じゃがいも 白いんげん豆 米粉 生クリーム	キャベツ にんじん たまねぎ
8	木	牛乳 赤飯 鶏肉の竜田揚げ ごま酢和え すまし汁 お祝いデザート	牛乳 鶏肉 まぐろ油漬け 絹豆腐 あられふかし	赤飯 片栗粉 油 砂糖 ごま お祝いクレープ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん 小松菜 えのきたけ
9	金	卒 業 式			
12	月	牛乳 発芽玄米ご飯 チャプチェ 卵と豆腐のスープ いよかん しそひじき佃煮	牛乳 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 絹豆腐 卵 しそひじき佃煮	発芽玄米飯 油 春雨 砂糖 ごま油	にんにく しょうが たけのこ水煮 にんじん まいたけ キムチ なら 赤黄ピーマン 小松菜 いよかん
13	火	牛乳 白飯 白身魚フライ 磯香和え じゃがいもと高野豆腐の煮物	牛乳 白身魚フライ のり 豚肉 高野豆腐 赤みそ	白飯 油 砂糖 じゃがいも	もやし ほうれん草 にんじん たまねぎ こんにやく
14	水	牛乳 チーズクッパ ハンバーグソテー スパゲティサラダ 野菜のスープ煮	牛乳 ハンバーグ まぐろ油漬け 鶏肉	チーズクッパ 砂糖 スパゲティ 油 里芋	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんじん セロリー しめじ ブロッコリー
15	木	牛乳 中島菜麦飯 揚げどりの マーメイドからめ 切り干しの ゴマドレサラダ ごぼう汁	牛乳 鶏肉 さきいか 豚肉 木綿豆腐	中島菜麦飯 片栗粉 油 マーメイド 砂糖 ドレッシング じゃがいも ごま油	切干大根 キャベツ きゅうり にんじん ごぼう みつば
16	金	牛乳 白飯 さんまのかば揚げ 青菜と豚肉のきんぴら 白菜と 厚揚げの味噌汁	牛乳 さんま 豚肉 厚揚げ みそ	白飯 油 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま 里芋	しょうが ごぼう にんじん 小松菜 大根 白菜 ねぎ
19	月	牛乳 白飯 ししゃもフライ おひたし カレーうどん	牛乳 ししゃもフライ 薄揚げ 豚肉 赤みそ	白飯 油 砂糖 ごま 米粉うどん カレールウ	ほうれん草 キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ
20	火	牛乳 ドリア風クリームライス フルーツマト ブロッコリーとコーンのサラダ	牛乳 えび 鶏肉 ベーコン	チキンライス 油 バター 小麦粉 砂糖 生クリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム フルーツマト ブロッコリー きゅうり コーン パセリ
22	木	牛乳 玄米ゆかりご飯 酢豚 わかめスープ りんご	牛乳 豚肉 わかめ 絹豆腐	玄米ゆかりご飯 片栗粉 フライドポテト 油 砂糖	しょうが たまねぎ にんじん パイナップル ピーマン しめじ えのきたけ チンゲン菜 りんご

