



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	金	牛乳 五目ずし さばの味噌焼き 菜の花のお浸し すまし汁 ひなあられ	牛乳 卵焼き のり さば みそ かつお節 鶏肉 絹豆腐	五目ずし 砂糖 ひなあられ	たけのこ れんこん かんぴょう 干しいたけ 菜の花 もやし キャベツ ごぼう にんじん 小松菜
4	月	牛乳 ソースかつ丼 添え野菜サラダ けんちん汁 伊予柑ゼリー	牛乳 豚肉 卵 薄揚げ 木綿豆腐 みそ	麦飯 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも いよかんゼリー	キャベツ きゅうり 黄ピーマン 大根 ごぼう にんじん ねぎ トマト水煮
5	火	牛乳 チキンカレーライス 福神漬 フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト チーズ	麦飯 パター 油 小麦粉 じゃがいも カレールウ 砂糖 生クリーム	たまねぎ にんにく しょうが トマト水煮 にんじん りんご 福神漬 バイナップル 黄桃 パナナ
6	水	牛乳 ミルクロール 鮭のマスタード焼き スパゲティサラダ コンソメスープ	牛乳 鮭 ヨーグルト まぐろ油漬け ベーコン	ミルクロール スパゲティ マヨネーズ	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ 白菜 もやし
7	木	牛乳 白飯 イカメンチカツ ブロッコリーのごま和え 白玉汁	牛乳 いかメンチカツ 鶏肉 厚揚げ	白飯 油 砂糖 ごま もち	ブロッコリー コーン にんじん 大根 しいたけ ねぎ
8	金	牛乳 赤飯 鶏肉の塩麹焼き 小松菜のお浸し 薩摩汁 お祝いクレープ	牛乳 鶏肉 豚肉 薄揚げ みそ	赤飯 片栗粉 砂糖 じゃがいも お祝いクレープ	小松菜 キャベツ にんじん たまねぎ 大根 ねぎ
12	火	牛乳 白飯 さばのネギマヨ焼き ひじきの炒り煮 みそ汁	牛乳 さば 豚肉 ひじき 大豆 薄揚げ みそ	白飯 砂糖 マヨネーズ ごま 油 じゃがいも	ねぎ にんじん ごぼう れんこん 白菜 小松菜
13	水	牛乳 ハタロール いちごジャム マカロニグラタン ブロッコリーとキャベツのサラダ 大根と野菜のスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 えび チーズ 豚肉	バターロール いちごジャム 油 マカロニ パター 小麦粉 パン粉 ドレッシング じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム水煮 ブロッコリー キャベツ セロリー 大根 にんじん
14	木	牛乳 白飯 鶏肉のたつた揚げカレー風味 きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 絹豆腐 かまぼこ みそ	白飯 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ ピーマン ほうれん草 えのきたけ
15	金	牛乳 わかめ麦ご飯 豆入り酢豚 卵ワタンスープ りんご	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 卵	わかめ麦飯 片栗粉 小麦粉 さつまいも 油 砂糖 ワンタン	しょうが 干しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ水煮 赤黄緑ピーマン バイナップル 小松菜 もやし ねぎ りんご
18	月	牛乳 白飯 えび揚げギョウザ チャブチェ わかめキムチスープ	牛乳 えびぎょうざ 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 わかめ みそ	白飯 油 ごま油 緑豆春雨 砂糖 ごま	にんにく しょうが たけのこ水煮 ねぎ キャベツ 干しいたけ たまねぎ にんじん ピーマン きくらげ 白菜 キムチ
19	火	牛乳 白飯 さんまのかばやき 筑前煮 みそ汁	牛乳 さんま 鶏肉 薄揚げ みそ	白飯 砂糖 油 じゃがいも	しょうが ごぼう こんにやく たけのこ水煮 れんこん にんじん ブロッコリー 小松菜 たまねぎ
20	水	牛乳 胚芽パン ハンバーグトマトソース ポテトサラダ 春キャベツのスープ ヨーグルト	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 ヨーグルト	胚芽パン パター 砂糖 生クリーム じゃがいも マヨネーズ 油	たまねぎ マッシュルーム水煮 きゅうり セロリー にんじん しめじ キャベツ

