

3月分予定献立表



いただきます



里庄町立里庄中学校

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う						エネルギー タンパク質 カルシウム
		主に体をつくる		主に体の調子を整える		主に力や熱になる		
		(赤)		(緑)		(黄)		
2 (月)	麦ごはん 牛乳 すき焼き おかか和え プリンアラモード	牛乳 糸かつお	牛肉 豆腐	にんじん たまねぎ ごぼう 白ねぎ	白菜 小松菜	米 サラダ油 こんにゃく 砂糖	麦 じゃがいも 麩 プリンアラモード	758 28.1 486
3 (火)	《桃の節句献立》 ひなずし 牛乳 沢煮椀 ひなあられ	牛乳 油揚げ 卵	鮭 豚肉 あなご	さやいんげん ごぼう しょうが	にんじん たけのこ ねぎ	米 こんにゃく 砂糖	いりごま ひなあられ	772 28.5 314
4 (水)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ パプリカとツナのサラダ じゃがいもの味噌汁	牛乳 豆腐 わかめ	鶏肉 麦みそ ツナ	にんにく パプリカ たまねぎ えのきたけ	しょうが だいこん きゅうり にんじん ねぎ	米 砂糖 サラダ油	麦 でん粉 じゃがいも	726 32.8 355
5 (木)	シーフードピラフ 牛乳 れんこんマヨサラダ ビーンズスープ アイスクリーム	牛乳 いか ミックスビーンズ	えび ベーコン	とうもろこし キャベツ れんこん さやいんげん	グリンピース きゅうり にんじん たまねぎ 白菜	米 砂糖	マヨネーズ アイスクリーム	800 38.4 343
6 (金)	フィッシュバーガー 牛乳 ポトフ ミルメーク	牛乳 ホキフライ 豚肉	チーズ ウインナー	キャベツ にんじん セロリ	にんにく たまねぎ ブロッコリー	米粉パン マヨネーズ	じゃがいも ミルメーク	794 38.6 422
9 (月)	麦ごはん 牛乳 さけの野菜チーズ焼き ブロッコリーのサラダ 味噌汁	牛乳 チーズ わかめ	さけ 油揚げ 中みそ	たまねぎ ピーマン とうもろこし キャベツ	パプリカ ブロッコリー にんじん 大根 レモン	米 マヨネーズ	麦 砂糖	766 37.8 315
10 (火)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ フルーツポンチ	牛乳 粉チーズ	牛肉 海藻ミックス	グリンピース しょうが きゅうり にんにく もやし ぶどう 桃	たまねぎ にんじん ナタデココ みかん パイン	米 砂糖 白玉団子	米 すりごま	792 34.0 319
11 (水)	五目ラーメン 牛乳 きくらげの和え物 マーラーカオ	牛乳 いか	豚肉 ハム	にんにく ねぎ たまねぎ もやし きゅうり	にんじん ヤングコーン チンゲンサイ きくらげ	中華麺 砂糖	ごま油 マーラーカオ	716 28.5 322
12 (木)	《卒業お祝い献立》ピビンバ 牛乳 ワンタンスープ 卒業お祝いケーキ	牛乳 卵 ベーコン	牛肉 赤みそ	にんじん もやし にんにく 干ししいたけ	チンゲンサイ しょうが たまねぎ	米 ワンタン	麦	805 37.4 290
16 (月)	麦ごはん 牛乳 炒り豆腐 ごぼうとナッツのマヨネーズ和え でこぼん	牛乳 卵 鶏肉 ひじき	豆腐	たまねぎ 干ししいたけ ごぼう でこぼん	にんじん ねぎ きゅうり	米 麦 くるみ アーモンド マヨネーズ	ごま油 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	748 25.7 403
17 (火)	クロワッサン 牛乳 牛肉のトマト煮込み フレンチサラダ いちご	牛乳 チーズ	牛肉	にんにく たまねぎ トマト キャベツ	にんじん マッシュルーム グリンピース きゅうり いちご	クロワッサン じゃがいも	砂糖 サラダ油	779 33.5 295
18 (水)	牛丼 牛乳 はりはり漬け ベルギーワッフル	牛乳 ちりめん	牛肉	ごぼう にんじん 玉ねぎ ねぎ	花切り大根 しょうが	米 サラダ油 砂糖 すりごま	麦 こんにゃく 細切り昆布 ワッフル	787 26.7 313
19 (木)	麦ごはん 牛乳 いりどり 白菜の和え物 清美オレンジ	牛乳 鶏肉	昆布	れんこん 大根 さやいんげん 白菜 もやし	にんじん ごぼう 小松菜 オレンジ	米 サラダ油 すりごま	麦 砂糖 こんにゃく	689 33.0 325
23 (月)	米粉パン 牛乳 ヒレカツ 春キャベツのサラダ マカロニスープ いちごジャム	牛乳 ベーコン	豚肉 ハム	にんにく キャベツ にんじん レモン	たまねぎ きゅうり とうもろこし パセリ	米粉パン パン粉 じゃがいも マカロニ	小麦粉 砂糖 揚げ油 いちごジャム	785 35.4 339
24 (火)	カうどん 牛乳 にしき和え ヨーグルト	牛乳 かまぼこ わかめ ヨーグルト	鶏肉	しめじ もやし こまつな	たまねぎ にんじん ねぎ	うどん 砂糖	もち	689 28.0 427
25 (水)	マーボー丼 牛乳 貝柱入り中華スープ 黄桃のクリームソースかけ	牛乳 豆腐 牛肉 豚肉	赤みそ ヨーグルト 生クリーム 貝柱	にんにく にんじん 干ししいたけ たけのこ	たまねぎ ねぎ いら キャベツ もやし 桃	米 麦 サラダ油 砂糖	でん粉 ごま油	701 38.6 382