

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	献立名	主な材料			エネルギー	
		主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		たんぱく質
		(赤)	(緑)	(黄)	カルシウム	
2 (月)	ソフト麺のトマトクリームソースかけ 牛乳 クラッシュ大豆サラダ 黄桃のクリームソース和え	牛乳 ベーコン 鶏肉 粉チーズ ハム 大豆 ヨーグルト	セロリ にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ ほうれん草 マッシュルーム きゅうり とうもろこし 黄桃	ソフト麺 サラダ油 米粉 砂糖 生クリーム	847 31.2 391	
3 (火)	《ひな祭り献立》 ひな寿司 牛乳 沢煮椀 ひなまつりゼリー	牛乳 さけ 卵 豚肉 油あげ	福神漬け にんじん さやいんげん ごぼう たけのこ しょうが	米 砂糖 ごま こんにやく じゃがいも ゼリー	794 32.3 454	
4 (水)	むぎ麦ごはん 牛乳 肉じゃが ひじきの和え物	牛乳 豚肉 ちくわ ひじき ちりめん 大豆	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな	米 麦 サラダ油 じゃがいも こんにやく 砂糖 ごま	786 31.3 408	
5 (木)	キムタクごはん 牛乳 くずし豆腐のスープ 豆乳プリンタルト	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 豆乳	白菜キムチ たくあん漬け えのきたけ こまつな にんじん しょうが	米 サラダ油 でん粉 タルト	759 31.1 410	
6 (金)	こめこ米粉パン 牛乳 さけ キャベツのサラダ 春雨スープ	牛乳 さけ チーズ 豆腐 鶏肉 豚肉	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えたまめ とうもろこし はくさい ねぎ	米粉パン パン粉 揚げ油 サラダ油 砂糖 春雨	770 34.7 491	
9 (月)	カツカレー 牛乳 海藻サラダ いちごのパンナコッタ	牛乳 豚肉 海藻ミックス ちりめん 豆乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり いちご	米 麦 パン粉 揚げ油 サラダ油 砂糖 ごま ごま油 カレールウ パンナコッタ	884 34.6 477	
10 (火)	むぎ麦ごはん 牛乳 さわらのヤンニョムジャン焼き ナムル わかめスープ	牛乳 さわら 焼き豚 豆腐 わかめ	にんにく しょうが 白ねぎ もやし チンゲンサイ にんじん きくらげ はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 麦 ごま油 砂糖 ごま	730 34.2 375	
11 (水)	ふわふわ丼 牛乳 青菜のおひたし	牛乳 鶏ミンチ 焼き麩 豆腐 卵 ちくわ 糸かつお	にんじん たまねぎ 干しいたけ キャベツ こまつな もやし	米 麦 サラダ油 砂糖 でん粉	767 34.4 384	
12 (木)	《卒業祝い献立》 ピタパン 牛乳 タンドリーチキン ツナとポテトのサラダ ABCスープ お祝いデザート	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ツナ ベーコン	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ ブロッコリー	ピタパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ デザート	844 39.0 310	
13 (金)	そつ ぎょう しき 卒 業 式					
16 (月)	むぎ麦ごはん 牛乳 こうやどうふ たまご ごまじゃこ和え ひじき入りのり佃煮	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 ちりめん ひじき のり	たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん キャベツ もやし こまつな	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま	798 36.3 448	
17 (火)	パエリア風ピラフ 牛乳 野菜のスープ煮 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 えび いか ベーコン 大豆 ヨーグルト	たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン えだまめ にんじん キャベツ ブロッコリー	米 バター サラダ油 じゃがいも	784 33.6 421	
18 (水)	むぎ麦ごはん 牛乳 ささみの梅しそ揚げ キャベツの大豆和え みそ汁	牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 油あげ わかめ 麦みそ	大葉 梅肉 キャベツ こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 麦 パン粉 揚げ油 砂糖 じゃがいも	792 32.5 381	
19 (木)	むぎ麦ごはん 牛乳 さばのカレーしょうゆかけ れんこんの昆布和え 豆腐汁	牛乳 さば 昆布 ちりめん 豆腐 かまぼこ わかめ	れんこん こまつな にんじん だいこん たまねぎ しめじ ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 ごま	770 36.5 402	
23 (月)	バターライスのえびソースかけ 牛乳 にんじんサラダ 焼きプリン	牛乳 ベーコン えび 白花豆 白いんげん豆 ツナ 卵	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ブロッコリー	米 バター サラダ油 プリン	804 30.9 388	

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。