



3月分予定献立表

いただきます

里庄中学校



献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質 カルシウム
	主に体をつくる (赤)	主に体の調子を整える (緑)	主に力や熱になる (黄)	
	お肉 からだ	お肉 からだ ちよ乳 ととの	お肉 ちから わつ	
1 火 麦ご飯 牛乳 エビフライ レモン酢和え 豆腐のすまし汁 はっさくゼリー	牛乳 えび 豆腐 かまぼこ だしかつお だし昆布 卵	キャベツ きゅうり レモン 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ はっさく	米 麦 パン粉 でん粉 小麦粉 マヨネーズ 揚げ油 砂糖 ゼリー	783 25.0 339
2 水 ツナサンド コーヒー牛乳 ミネストローネ フルーツ盛り合わせ	牛乳 ツナ ベーコン 粉チーズ	キャベツ きゅうり にんにく 人参 玉ねぎ セロリ トマト パセリ オレンジ キウイ いちご パイナップル	米粉パン マヨネーズ サラダ油 じゃがいも マカロニ 砂糖	758 27.0 418
3 木 《ひなまつり》 ひなずし 牛乳 沢煮わん ぬた ひなあられ	牛乳 だし昆布 鮭 錦糸卵 豚肉 油あげ だしかつお いか 白みそ	いんげん 人参 ごぼう たけのこ ねぎ しょうが わけぎ	米 砂糖 いらごま こんにやく もち米	783 31.6 371
4 金 麦ご飯 牛乳 鶏肉と野菜の炒め物 白菜スープ バナナ	牛乳 鶏肉 ベーコン ほたて	にんにく しょうが キャベツ 黄なら 人参 ヤングコーン ピーマン 玉ねぎ 白菜 もやし ねぎ バナナ	米 麦 サラダ油 春雨	870 25.6 317
7 月 麦ご飯 牛乳 さばのごまみそかけ 大根なます わかめ汁 きびだんご	牛乳 さば 味噌 油揚げ 豆腐 わかめ だしかつお だし昆布	しょうが 大根 人参 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖 すりごま 水あめ 砂糖 餅粉	834 32.4 388
8 火 麦ご飯 牛乳 豆腐のチリソース煮 華風スープ ふりかけ	牛乳 豆腐 えび 豚肉 かつお削り節 青のり ほたて	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 人参 ねぎ 白菜 もやし	米 麦 でん粉 揚げ油 サラダ油 砂糖	752 32.2 473
9 水 カツ丼 牛乳 甘酢和え いよかん	牛乳 鶏肉 卵 いわし削り ししゃも ちりめん 豚肉	玉ねぎ 人参 干しいたけ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり いよかん	米 麦 砂糖 すりごま 揚げ油 パン粉	828 34.6 405
10 木 チキンライス 牛乳 ひじきのごまネーズサラダ 野菜スープ 焼きプリン	牛乳 鶏肉 ひじき ロースハム ベーコン 生乳 卵	玉ねぎ 人参 とうもろこし いんげん きゅうり マッシュルーム キャベツ パセリ	米 サラダ油 マヨネーズ すりごま じゃがいも 砂糖	828 28.3 363
11 金 コーンわかめラーメン 牛乳 小松菜とごぼうのナムル ブルーベリーマフィン	牛乳 豚肉 わかめ 調理用牛乳 チーズ	人参 もやし とうもろこし ねぎ ごぼう 小松菜 ブルーベリー	中華麺 ごま油 砂糖 バター 小麦粉	898 35.9 407
14 月 《里庄中学校リクエスト献立》 ピビンバ 牛乳 ワンタンスープ 杏仁フルーツ	牛乳 牛肉 錦糸卵 みそ 豚肉	人参 チンゲン菜 もやし しょうが にんにく 白菜 ねぎ 黄桃	米 麦 ごま油 砂糖 ワンタン	764 29.2 340
15 火 《卒業祝い献立》 赤飯 牛乳 鱈の照り焼き 和風サラダ 春風の清まし汁 お祝いケーキ	牛乳 さわら 茎わかめ ちりめん 豆腐 かまぼこ だしかつお だし昆布 たまご 卵	キャベツ きゅうり 人参 大根 玉ねぎ えのきたけ みつば いちご	米 もち米 小豆 黒ごま 砂糖 でん粉 ごま油 すりごま 小麦粉 水あめ	1044 41.6 412
17 木 麦ご飯 牛乳 キムチ鍋 小魚入りはりはり漬け わかなっつドン	牛乳 豚肉 厚揚げ 味噌 ちりめん わかめ 細切昆布 いわし	人参 白菜 もやし 白菜キムチ にら にんにく 花切大根 しょうが	米 麦 こんにやく すりごま 砂糖 カシューナッツ 小麦粉	724 28.7 482
18 金 バターロールパン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き マッシュポテト 春雨スープ メロン	牛乳 鶏肉 味噌 ベーコン	しょうが パセリ 人参 玉ねぎ キャベツ メロン	米粉パン バター じゃがいも 春雨	900 35.5 327
22 火 麦ご飯 牛乳 鮭のみぞれかけ 菜の花のごま和え 玉葱の味噌汁 清見オレンジ	牛乳 さけ ちりめん 油揚げ わかめ だし煮干し 味噌	大根 ねぎ 小松菜 菜の花 人参 玉ねぎ 清見オレンジ	米 麦 砂糖 すりごま じゃがいも	762 32.7 426
23 水 ソフト麺のみそあんかけ 牛乳 豆腐ナゲット 添え野菜 小魚アーモンド	牛乳 豚ミンチ 赤味噌 鶏肉 魚肉 豆腐 卵 おから かたくちいわし	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ エリンギ キャベツ とうもろこし	ソフト麺 サラダ油 砂糖 でん粉 アーモンド ごま	965 42.1 372
24 木 ビーフストロガノフ 牛乳 フレンチサラダ パインヨーグルト	牛乳 牛肉 生クリーム ヨーグルト	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース トマト キャベツ きゅうり パイナップル	米 バター ハヤシルウ サラダ油 砂糖	829 27.8 399

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。

※ 摂取基準 エネルギー 850kcal たんぱく質 28.0g カルシウム 420mg