

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	主に体の調子を整える			主に力や熱になる	
		(赤)	(緑)			(黄)	
1	水	五目ラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい そえ野菜 いちごクレープ	牛乳(岡山) ほたて(国産) 豚肉(国産) しゅうまい(国産)	にんにく(青森) 人参(長崎) もやし(岡山) キャベツ(岡山) ねぎ(岡山)	玉ねぎ(北海道) たけのこ(九州) チンゲン菜(福岡)	中華麺 油 ごま油 クレープ	828 30.0 367
2	木	ツナそぼろごはん 牛乳 みそ汁 キャベツの和えもの	牛乳(岡山) わかめ(国産) 油揚げ ツナ みそ	枝豆(タイ) えのきだけ(福岡) 玉ねぎ(北海道) とうもろこし(タイ) レモン	人参(長崎) ねぎ(岡山) キャベツ(岡山) きゅうり(宮崎)	米(岡山) 麦(岡山) じゃがいも(北海道) 砂糖 ごま	800 28.5 359
3	金	ちらし寿司 牛乳 すまし汁 ひなゼリー	牛乳(岡山) えび 豆腐(岡山) かまぼこ 錦糸卵(国産) 高野豆腐	人参(長崎) いんげん(タイ) 玉ねぎ(北海道) みつば(岡山) えのきだけ(福岡)	ごぼう(北海道) 干しいたけ(岡山)	米(岡山) 砂糖 ゼリー	720 22.9 322
6	月	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 いんげんのおかか和え のっぺい汁	牛乳(岡山) かつお節(静岡) 鶏肉(国産) さば	さやいんげん(タイ) 大根(長崎) 白ねぎ(岡山) 人参(長崎) ごぼう(北海道)		米(岡山) 砂糖 麦(岡山) こんにゃく 里芋(国産) でん粉(北海道)	799 31.4 338
7	火	ツナサンド 牛乳 フライドポテト 野菜スープ	牛乳(岡山) ベーコン(岡山) ツナ	玉ねぎ(北海道) きゅうり(宮崎) キャベツ(岡山) 人参(長崎)		パン 油 マヨネーズ じゃがいも(北海道) マカロニ	854 28.8 319
8	水	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ナムル いよかん	牛乳(岡山) みそ 牛肉(国産) ハム 豚肉(国産) 豆腐(岡山)	人参(長崎) 玉ねぎ(北海道) 干しいたけ(岡山) もやし(岡山) とうもろこし(タイ)	にんにく(青森) たけのこ(九州) ねぎ(岡山) きゅうり(岡山) いよかん(国産)	米(岡山) ごま 麦(岡山) でん粉(北海道) ごま油 油	790 30.3 425
9	木	麦ごはん 牛乳 豚肉とキャベツのみそ炒め わかめ汁 チーズ	牛乳(岡山) チーズ 豚肉(国産) みそ 厚揚げ(岡山) わかめ(国産)	キャベツ(岡山) 人参(長崎) しめじ(長野) ねぎ(岡山)	玉ねぎ(北海道) ピーマン(高知)	米(岡山) 麦(岡山) 砂糖 油	765 32.2 457
10	金	麦ごはん 牛乳 焼きししゃも 煮浸し さつま汁 ふりかけ	牛乳(岡山) 平天 鶏肉(国産) みそ ししゃも(アイスランド他) かつお節(静岡) ふりかけ(かつおのり)	人参(長崎) 白菜(岡山) ごぼう(北海道)	小松菜(福岡) 大根(長崎) ねぎ(岡山)	米(岡山) 麦(岡山) 里芋(国産) こんにゃく 砂糖	704 27.5 513
13	月	ビビンバ 牛乳 春雨スープ フルーツ杏仁	牛乳(岡山) 牛肉(国産) 鶏肉(国産) 卵(岡山) みそ	人参(長崎) もやし(岡山) にんにく(青森) たけのこ(九州) チンゲン菜(福岡他)	きくらげ(岡山) しょうが(高知) 玉ねぎ(北海道) ねぎ(岡山)	米(岡山) 砂糖 麦(岡山) ゼリー 春雨 ごま油	801 28.9 344
14	火	卒業式					
15	水	麦ごはん 牛乳 ハンバーグ 粉ふきいも レタススープ	牛乳(岡山) ハンバーグ(国産) ベーコン(岡山)	玉ねぎ(北海道) 人参(長崎) マッシュルーム(岡山) レタス(岡山) エリンギ(岡山)		米(岡山) 麦(岡山) じゃがいも(北海道)	806 26.4 314
16	火	カレーライス 牛乳 ツナと大豆のサラダ	牛乳(岡山) 豚肉(国産) ツナ 大豆 チーズ	にんにく(青森) 玉ねぎ(北海道) キャベツ(岡山) きゅうり(岡山) グリーンピース(ニュージーランド)	しょうが(高知) 人参(長崎)	米(岡山) 麦(岡山) じゃがいも(北海道) 油 砂糖	800 28.4 338
17	金	麦ごはん 牛乳 さけのマヨネーズ焼き キャベツのサラダ 大根のみそ汁	牛乳(岡山) わかめ(国産) あぶらあげ(岡山) さけ みそ	玉ねぎ(北海道) 人参(長崎) とうもろこし(タイ) キャベツ(岡山) 大根(岡山)	レモン	米(岡山) 麦(岡山) マヨネーズ 砂糖 油	784 34.0 325
21	火	コッペパン 牛乳 鶏肉のマリネ ミネストローネ	牛乳(岡山) 鶏肉(国産) ベーコン(岡山) チーズ	玉ねぎ(北海道) 人参(長崎) セロリ(国産) にんにく(青森) パセリ(国産)	しょうが(高知) レモン トマト	パン マカロニ じゃがいも(北海道) でん粉(北海道) 砂糖 油	813 30.6 328
22	水	麦ごはん 牛乳 ビーフン炒め 中華スープ	牛乳(岡山) 豚肉(国産) 鶏肉(国産) えび いか	人参(長崎) たけのこ(九州) ピーマン(高知) 干しいたけ(岡山) ヤングコーン	玉ねぎ(北海道) にら(高知) キャベツ(岡山) もやし(岡山)	米(岡山) 麦(岡山) ビーフン	714 24.1 285
23	木	麦ごはん 牛乳 豚のしょうが焼き ポイルキャベツ 豆腐汁	牛乳(岡山) 豚肉(国産) 豆腐(岡山) かまぼこ	しょうが(高知) キャベツ(岡山) しめじ(長野) ねぎ(岡山)	玉ねぎ(北海道) 人参(長崎)	米(岡山) 麦(岡山) 砂糖	789 30.8 329

※ 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 820kcal たんぱく質 30.0g カルシウム 450mg