

いただきます



3月分予定献立表

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)		
1 (金)	《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	さやいんげん ごぼう しょうが	にんじん たけのこ ねぎ	米 麦 こんにやく ひなあられ	798 31.2 361	
4 (月)	麦ごはん 牛乳 いりどり 白菜の和え物 ふりかけ	牛乳 鶏肉		れんこん 大根 こんにやく さやいんげん	にんじん ごぼう もやし 角切り昆布 白菜 小松菜	米 麦 サラダ油 ごま油	768 31.2 361	
5 (火)	麦ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ おひたし みそ汁	牛乳 さば ちくわ	厚揚げ 麦みそ	しょうが ほうれん草 もやし にんじん	たまねぎ 白菜 えのきたけ ねぎ	でん粉 米 油 麦 砂糖	780 27.2 400	
6 (水)	ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ チーズタルト	牛乳 牛肉 粉チーズ チーズ		にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース	キャベツ きゅうり コーン	米 麦 サラダ油 じゃがいも	820 32.4 361	
7 (木)	麦ごはん 牛乳 親子煮 はりはり漬け ひじきの佃煮	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵	ちりめん ひじき	玉ねぎ にんじん しいたけ さやいんげん	花切り大根 細切り昆布 しょうが	米 麦 サラダ油 じゃがいも	805 31.0 395	
8 (金)	フィッシュバーガー 牛乳 ポトフ	牛乳 豚肉 スライスチーズ	ホキ ベーコン	キャベツ にんじん セロリ 白菜	にんにく たまねぎ かぶ	米粉パン じゃがいも	815 31.3 369	
11 (月)	《3年生最後・お祝い献立》 ごはん 牛乳 チーズハンバーグ いんげんのごま和え シチュー ケーキ	牛乳 チーズ 豚肉 鶏肉	白花豆 白いんげん豆	たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん	グリーンピース	米 麦 ごま サラダ油 じゃがいも	850 25.6 600	
13 (水)	カうどん 牛乳 小松菜の和え物 みかんゼリー	牛乳 かまぼこ わかめ	鶏肉	しめじ もやし こまつま みかん	たまねぎ にんじん ねぎ	うどん ゼリー 砂糖 もち	720 35.1 398	
14 (木)	麦ごはん 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き キャベツのサラダ 大根のみそ汁	牛乳 鮭 油揚げ わかめ	麦みそ	キャベツ たまねぎ コーン にんじん	しめじ ねぎ 大根	サラダ油 砂糖 マヨネーズ	755 31.3 355	
15 (金)	米粉パン 牛乳 手作りグラタン オニオンスープ ミルメーク	牛乳 鮭 チーズ ベーコン		たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ		米粉パン じゃがいも ミルメーク	800 30.5 360	
18 (月)	ビビンバ 牛乳 春雨スープ フルーツ杏仁	牛乳 牛肉 卵 赤みそ	鶏肉	にんにく 玉ねぎ にんじん チンゲン菜	もやし たけのこ きくらげ ねぎ	米 麦 ごま油 春雨 じゃがいも 砂糖 フルーツ杏仁	780 32.0 380	
19 (火)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ キャベツのレモン酢サラダ 豆腐汁 プリン	牛乳 ハム わかめ	鶏肉 豆腐 麦みそ	にんにく キャベツ レモン えのきたけ	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ	米 麦 でん粉 サラダ油 砂糖 じゃがいも プリン	788 31.0 355	
20 (水)	ソフト麺のミートソース 牛乳 にんじんサラダ ベルギーワッフル	牛乳 牛肉 豚肉 粉チーズ	ツナ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	マッシュルーム セロリ 大根 きゅうり グリーンピース	ソフト麺 砂糖 小麦粉 じゃがいも ワッフル	780 35.0 400	
22 (金)	麦ごはん 牛乳 焼肉 わかめスープ	牛乳 豚肉 赤みそ ベーコン	豆腐 わかめ	キャベツ ピーマン にんにく しょうが	にんじん たまねぎ りんご もやし ねぎ	米 麦 サラダ油 砂糖 すりごま	785 30.4 370	
25 (月)	マーボー丼 牛乳 もやしとニラの炒め物 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	にんにく にんじん 干しいたけ たけのこ	たまねぎ ねぎ ニラ キャベツ もやし	米 麦 サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油 黄桃 ホイップクリーム	795 28.0 368	

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。