

令和6年
3月

給食予定献立表

中学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	1人1日 kcal	たんぱく質	脂肪%
1	金	パン(基本配合以外)		★鶏肉とじゃがいものガーリック焼き ★ウインナーとてぼ豆のスープ デコポン	★牛乳 ★鶏肉 ★ウインナー てぼ豆(乾)	にんにく たまねぎ キャベツ トマト(缶) にんじん パセリ マッシュルーム(水煮) デコポン	パン じゃがいも オリーブ油	743	36.1	24.3
4	月	★かやくご飯(中学校)		★関東煮 ★きゅうりの梅風味 ★とら豆の煮もの	★牛乳 ★鶏肉 ★うずら卵(水煮) ★ちくわ ★あつあげ(冷) ★けずりぶし とら豆(乾)	★かやくご飯(具) だいこん にんじん きゅうり 梅肉	精白米 じゃがいも 砂糖	749	32.3	20.1
5	火	パン(基本配合以外)		★チキンレバーカツ ★ケチャップ煮 ★ツナとキャベツのバジルソテー	★牛乳 ★チキンレバーカツ ★豚肉 ツナ缶	たまねぎ にんじん さんどまめ(冷) キャベツ	パンなたね油 じゃがいも 綿実油 砂糖 オリーブ油	882	35.0	32.4
6	水	ごはん		★手巻きご飯(牛肉のコチジャンいため、さけのカラフルそばろ) ★すまし汁 ★ダイスゼリー(みかん)	★牛乳 ★牛肉 ★紅ぎけ(フレーク) ★焼きのり(手巻き) ★とうふ(冷) ★だしこんぶ ★けずりぶし	にんじん いら 切干しだいこん にんにく ★むきえだまめ(冷) コーン(冷) はくさい たまねぎ たけのこ(水煮) みつば しいたけ(生) ★ゼリー(みかん)	精白米 綿実油 砂糖	765	34.0	20.9
7	木	ごはん		★さごしのおろししょうゆかけ ★さといもと野菜の含め煮 ★なのはなのおひたし	★牛乳 さごし ★鶏肉 ★だしこんぶ ★けずりぶし	しょうが だいこんおろし(冷) たまねぎ にんじん さんどまめ(冷) しめじ はくさい なのはな	精白米 さといも(冷) 砂糖	708	32.7	19.3
8	金	パン(基本配合以外)		★とうふのミートグラタン ★じゃがいもと野菜のスー いちご ★ヨーグルト(中)	★牛乳 ★牛ひき肉 ★とうふ ★大豆(粒状) ★鶏肉 ★ヨーグルト	たまねぎ ピーマン にんにく キャベツ だいこん にんじん パセリ いちご	パン 綿実油 ★小麦粉(薄力粉) ★パン粉 じゃがいも	813	37.7	23.6
11	月	ごはん		★いわしフライ ★みそ汁 ★牛ひじきそばろ	★牛乳 ★いわしフライ ★赤みそ ★白みそ ★だしこんぶ ★けずりぶし ★牛ひき肉 ひじき	だいこん たまねぎ にんじん ブラックマツペもやし 青ねぎ しそ	精白米 なたね油 じゃがいも 綿実油 砂糖	797	27.4	27.7
12	火	パン(基本配合)		★えびのチリソースいため ★中華がゆ はっさく ブルーベリージャム	★牛乳 ★えび ★肉だんご	たまねぎ 白ねぎ しょうが にんにく だいこん チンゲンサイ にんじん しいたけ(乾) はっさく	パン 綿実油 砂糖 じゃがいもでん粉 精白米 ★ごま油 ブルーベリージャム(袋)	747	36.0	21.4
13	水	ごはん		★鶏肉のみそバターソース ★五目汁 ★きな粉よもぎだんご ★焼きのり(中)	★牛乳 ★鶏肉 ★赤みそ ★八丁みそ ★かまぼこ ★だしこんぶ ★けずりぶし ★きな粉(袋) ★焼きのり(袋)	たまねぎ はくさい にんじん 青ねぎ えのきたけ	精白米 砂糖 ★バター じゃがいもでん粉 よもぎだんご	745	32.2	17.2
14	木	ごはん		★豚肉のしょうが焼き ★さつまいものみそ汁 ★切干しだいこんのゆずの香あえ	★牛乳 ★豚肉 ★赤みそ ★白みそ ★だしこんぶ ★けずりぶし	たまねぎ しょうが はくさい ごぼう にんじん 青ねぎ きゅうり 切干しだいこん ゆず(果汁)	精白米 砂糖 綿実油 さつまいも	726	28.5	19.8
15	金	パン(1/2)		★さけのクリームスパゲッティ キャベツときゅうりのサラダ おさつチップス	★牛乳 ★紅ぎけ(フレーク) ★ベーコン	たまねぎ にんじん ★むきえだまめ(冷) マッシュルーム(水煮) キャベツ きゅうり	パン ★スパゲッティ 綿実油 ★小麦粉(薄力粉) ★クリーム 砂糖 おさつチップス(袋)	693	30.0	34.2
18	月	ごはん		★鶏肉のみそバターソース ★五目汁 ★きな粉よもぎだんご ★焼きのり(中)	★牛乳 ★鶏肉 ★赤みそ ★八丁みそ ★かまぼこ ★だしこんぶ ★けずりぶし ★きな粉(袋) ★焼きのり(袋)	たまねぎ はくさい にんじん 青ねぎ えのきたけ	精白米 砂糖 ★バター じゃがいもでん粉 よもぎだんご	745	32.2	17.2
19	火	ごはん		★まぐろの甘辛焼き ★豚汁 ★くきわかめのつくだ煮	★牛乳 まぐろ ★豚肉 ★赤みそ ★白みそ ★だしこんぶ ★けずりぶし くきわかめ(冷)	白ねぎ たまねぎ だいこん ごぼう にんじん みつば	精白米 砂糖 綿実油 じゃがいも	710	34.1	18.1
21	木	ごはん		★チキンカレーライス ★ビーンズサラダ ★ミニフィッシュ	★牛乳 ★鶏肉 金時豆(ドライパック) ★ミニフィッシュ(袋)	たまねぎ にんじん グリーンピース(冷) にんにく キャベツ ★むきえだまめ(冷)	精白米 じゃがいも 綿実油 砂糖	737	30.5	19.4