



3月献立予定表

日	曜日	卵乳 アレルギー	献立名		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	お も な 材 料						
			「★」の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。 「●」の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。			体の組織を作る		体の調子をととのえる		エネルギーになる		
			色付きの日は残量調査です。			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	(金)	★			ひなまつり給食・マナーの日 ★炒り卵 ごもくちらしすしの具 みそ汁 ミニピーチゼリー	712 kcal 21.5 g 14.1 g 2.4 g	とり肉 たまご 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん しいたけ ごぼう たまねぎ えだまめ たけのこ	ごはん さとう じゃがいも ゼリー	大豆油	
4	(月)				豚肉のしょうがみそ炒め さっぱりあえ 筑前煮	826 kcal 34.8 g 21.7 g 2.6 g	ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん しいたけ	しょうが もやし ごぼう だいこん	ごはん むぎ さとう さといも	大豆油 ごま油
5	(火)				カレーコロッケ ポイルキャベツ 塩こうじのスープ	771 kcal 23.1 g 19.9 g 1.8 g	とり肉	牛乳	にんじん こまつな はくさい	キャベツ だいこん しいたけ しょうが	ごはん かたくりこ じゃがいも	大豆油
6	(水)				鶏肉のマーマレード焼き カリフラワーのサラダ キャベツのミルクスープ	789 kcal 39.6 g 27.9 g 3.3 g	とり肉 いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん フロッコリー こまつな カリフラワー	きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも かたくりこ マーマレード	ドレッシング
7	(木)				セルフお魚丼 磯香あえ まるやかみそ汁	786 kcal 30.1 g 21.9 g 2.8 g	まぐろ 油あげ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう もやし だいこん	コーン えだまめ えのきたけ ねぎ	ごはん さといも さとう	大豆油 ごま
8	(金)				卒業お祝い給食 ゆで野菜サラダ キーマカレー すだちゼリー	775 kcal 31.3 g 29 g 2 g	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト たまねぎ コーン	キャベツ かんぴょう えだまめ しょうが	ナン ゼリー	バター 大豆油 ドレッシング
11	(月)		 卒業おめでとう!									
12	(火)				ハンバーグデミグラスソース フロッコリーのサラダ ポテトスープ	878 kcal 30.1 g 25.2 g 2.7 g	ハンバーグ ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん フロッコリー パセリ	たまねぎ えだまめ コーン	ごはん さとう じゃがいも	大豆油 バター ドレッシング
13	(水)	★			トマトミートオムレツ ナポリタン 大根スープ	751 kcal 29.6 g 29.8 g 3.3 g	オムレツ とり肉 ウインナー	牛乳 ピーマン	にんじん	たまねぎ マッシュルーム だいこん セロリー	パン スパゲティ さとう	大豆油
14	(木)				かみかみ給食 イカフライ ソース おろしあえ みそ汁	754 kcal 27.8 g 19 g 2.4 g	いか とうふ みそ	牛乳	菜の花 にんじん きぬさや ねぎ	もやし えのきたけ だいこん しめじ	ごはん	大豆油
15	(金)				ハム(教室で混ぜてください) かぶのハムサラダ ハヤシライス アセロラミルク(乳なし)	821 kcal 28.5 g 20 g 2.2 g	ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん	かぶ たまねぎ	ごはん バター アセロラミルク	大豆油 ドレッシング
18	(月)				白身魚フライ ソース ゆかりあえ 紅白すまし汁	764 kcal 25.7 g 18.7 g 2.9 g	ほき とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ゆかり こまつな	キャベツ たまねぎ	ごはん	大豆油 ごま
19	(火)	代替食の 該当者なし			食育の日 錦糸卵 ゆで野菜 ミニトマト(2) コーンスープ ヨーグルト	858 kcal 29.2 g 19.6 g 3.9 g	焼き豚 卵 ハム	牛乳 ヨーグルト	にら アスパラ ミニトマト にんにく	たまねぎ かんぴょう キャベツ コーン	ごはん かたくりこ	大豆油
21	(木)				いわしのしょうが煮 小松菜と油揚げのごま炒め いものこ汁	772 kcal 28.5 g 19.8 g 2.2 g	いわし ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	こまつな にんじん	しめじ ごぼう ねぎ	ごはん さとう さといも	大豆油 ごま油 ごま
22	(金)				鶏肉のレモン揚げ キムチあえ わかめスープ	826 kcal 32.9 g 23.3 g 2.5 g	とり肉 やさいボール なると	牛乳 わかめ	ほうれんそう こまつな	キャベツ きゅうり もやし	ごはん さとう かたくりこ	大豆油 ごま油 ごま

◎ 中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー：830kcal たんぱく質：34.2g 脂質：23.0g 塩分：2.5g

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

※ それぞれの料理の使われている材料やアレルギーについては献立詳細表を参考にしてください。

