

3月献立予定表

日	曜日	卵乳アレルギー代替食提供	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	
2	(月)				マナーの日 鶏肉の香味焼き おからのいりに なめこ汁	835 kcal 35.7 g 25.7 g 2.6 g	とり肉 ふた肉 おから ちくわ 油揚げ みそ とうふ	牛乳	にんじん さやいんげん	にんにく しいたけ なめこ ねぎ しょうが	米 むぎ さとう	油
3	(火)	★			ひなまつり給食 五目ちらし寿司の具 ★錦糸卵 うしお汁 さくらもち	838 kcal 25.7 g 18.5 g 2.1 g	錦糸卵 とり肉 豆腐 ハマグリ 油揚げ はんぺん	牛乳	にんじん こまつな	しいたけ かんぴょう えだまめ ごぼう	米 さとう さくらもち	油
4	(水)				焼きそば わかめスープ ミルクココア	851 kcal 32.4 g 25.7 g 3.2 g	豚肉 なると わかめ とり肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ	パン めん ミルク	ごま油 ごま油
5	(木)				かみかみ給食 子持ちししゃもフライ(2) (ソースがけ) ひじきの煮物 えのきのみそ汁	750 kcal 25 g 20.5 g 2.6 g	大豆 油あげ さつまあげ みそ	牛乳 ししゃもフライ ひじき	にんじん こまつな	えのきたけ ねぎ はくさい	米 さとう こんにゃく	油
6	(金)				かぶのマリネサラダ (ハムを教室でまぜま す) キーマカレー オレンジ	762 kcal 32.2 g 31.6 g 2.3 g	ハム ふた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん かぶ葉 トマト グリーンピース	かぶ たまねぎ しょうが にんにく オレンジ	ナン さとう	バター 油
9	(月)	● 代替食の 該当者なし			卒業お祝い給食 黄鯛フライ (ソースがけ) 菜の花からしあえ すまし汁 ごま塩 ●お祝いミルクアイス	824 kcal 28.3 g 29.2 g 2.5 g	ゆば 豆腐 黄鯛フライ	牛乳	なのはな きぬさや	もやし たけのこ ごぼう しいたけ	赤飯 さとう	ごま油 ミルクアイス
10	(火)											
11	(水)				チキンのチーズ焼き パンネポロネーゼ コンソメスープ	784 kcal 31.9 g 28.2 g 2.9 g	チキンのチーズ焼き ふた肉 ベーコン	牛乳	トマト ピーマン にんじん パセリ	キャベツ にんにく たまねぎ	パン じゃがいも パンネ	油
12	(木)				エビのチリソース ナムル おこげのスープ おこげ (スープに入れてください)	781 kcal 31.8 g 18.4 g 2.8 g	とり肉 えび	牛乳	にんじん チンゲンサイ もやし ねぎ たけのこ	しょうが キャベツ にんにく しいたけ	米 かたくりこ さとう おこげ	ごま油 ごま油
13	(金)	★			★オムレツ フロccoliリーのサラダ ビーフストロガノフ	800 kcal 32.9 g 31.6 g 2.0 g	オムレツ 牛肉	牛乳	フロccoliリー にんじん	とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	米 バター 生クリーム ドレッシング	油
16	(月)				しゅうまい (3) 春雨サラダ 中華丼の具	795 kcal 30.4 g 19.1 g 2.7 g	ふた肉 しゅうまい かまぼこ	牛乳	にんじん にら こまつな たけのこ	もやし しいたけ きくらげ たまねぎ キャベツ グリーンピース	米 むぎ はるさめ さとう かたくりこ	ごま油 ごま油
17	(火)				鯖の西京焼き はくさいの昆布和え とり肉と大根の甘辛煮 いちごのステックケーキ	843 kcal 35.4 g 21.4 g 1.7 g	とり肉 こんぶ さわらの西京焼き	牛乳	にんじん はくさい	きゅうり だいこん しょうが ねぎ	米 かたくりこ さとう ケーキ	ごま油 油
18	(水)	★			ハムカツ (ソースがけ) ポテトサラダ ★ふわふわ卵のスープ	880 kcal 36.3 g 37.6 g 3.1 g	ハムカツ 卵 とり肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう パセリ	きゅうり たまねぎ	米粉パン じゃがいも パン粉	油 ノンエッグマヨネーズ
19	(木)	★			食育の日 ★厚焼玉子 肉豆腐 宝石ゼリー	878 kcal 32.3 g 22.6 g 2.2 g	玉子焼き 牛肉 焼き豆腐	牛乳	しゅんぎく にんじん	はくさい しいたけ ねぎ	米 さとう しらたき ゼリー	油
23	(月)				にらまんじゅう (2) チャプチェ キムチスープ	819 kcal 28 g 21.8 g 2.7 g	豚肉 とうふ にらまんじゅう	牛乳 みそ	にんじん こまつな チンゲンサイ ごぼう しょうが	にんにく もやし ねぎ しいたけ だいこん	米 麦 はるさめ	ごま油
24	(火)				ミナミカマスだし焼き かんぴょうサラダ どさんこ汁 ももの杏仁豆腐	895 kcal 28.4 g 29.2 g 1.9 g	ミナミカマスだし焼き ふた肉	牛乳 みそ	にんじん	キャベツ かんぴょう ねぎ もやし とうもろこし	米 じゃがいも 桃の杏仁豆腐	バター 油 ドレッシング

◎ 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。

