

# 3月の献立(中学校)



14 15 はセレクトです。

| NO | 献立               | 主な材料           |                         |                             | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩相当(g) |
|----|------------------|----------------|-------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------|
|    |                  | 熱や力になる食品       | 血や肉になる食品                | 体の調子を整える食品                  |                                             |
| 1  | カレーうどん           | うどん            | 豚肉 なると                  | 玉ねぎ 干しいたけ にんじん ねぎ 小松菜       | 828                                         |
|    | 牛乳               |                | 牛乳                      |                             | 31.8                                        |
|    | ゆで野菜 青じそドレッシング   | じゃがいも          |                         | ブロッコリー にんじん                 | 27.8                                        |
|    | キャロットケーキ         | 小麦粉 油 黒砂糖      | 卵                       | にんじん                        | 2.4                                         |
| 2  | アロエヨーグルト         | 砂糖             | ヨーグルト                   |                             | 2.4                                         |
|    | はちみつパン           | パン はちみつ        |                         |                             | 827                                         |
|    | 牛乳               |                | 牛乳                      |                             | 34.3                                        |
|    | ポークビーンズ          | じゃがいも 油        | 豚肉 大豆 チーズ               | 玉ねぎ にんじん トマト グリンピース         | 23.4                                        |
| 3  | ゆで野菜 イタリアンドレッシング | 油 砂糖           |                         | キャベツ にんじん 小松菜 玉ねぎ パプリカ      | 2.4                                         |
|    | いちご              |                |                         | いちご                         | 2.4                                         |
|    | パン りんごジャム        | パン 砂糖          |                         | りんご                         | 869                                         |
|    | 牛乳               |                | 牛乳                      |                             | 35.6                                        |
| 4  | ミートローフ           | パン粉 油 砂糖       | 豚肉 牛肉 チーズ 生クリーム         | 玉ねぎ にんじん グリンピース コーン         | 29.6                                        |
|    | ほうれん草とコーンのソテー    | マーガリン          |                         | ほうれん草 コーン                   | 2.6                                         |
|    | フルーツヨーグルト        | 砂糖             | ヨーグルト                   | パインアップル みかん もも              | 2.6                                         |
|    | 米粉パン             | 米粉パン           |                         |                             | 754                                         |
| 5  | 牛乳               |                | 牛乳                      |                             | 33.6                                        |
|    | かんぴょうのグラタン       | 小麦粉 パン粉 バター 油  | 鶏肉 牛乳 粉チーズ              | かんぴょう 玉ねぎ しめじ コーン ほうれん草     | 28.3                                        |
|    | 白菜とあさりのスープ       |                | あさり                     | 白菜 ねぎ にんじん                  | 2.6                                         |
|    | アセロラゼリー          | 砂糖             |                         | アセロラ                        | 2.6                                         |
| 6  | ミルクパン            | パン 砂糖          | 牛乳                      |                             | 822                                         |
|    | 牛乳               |                | 牛乳                      |                             | 38.9                                        |
|    | 白身魚のマヨネーズ焼き      |                | さけ                      | にんにく                        | 25.4                                        |
|    | チキンポトフ           | じゃがいも          | 鶏肉                      | キャベツ 玉ねぎ にんじん さやいんげん セロリ    | 2.7                                         |
| 7  | ゆで野菜 玉ねぎドレッシング   | 油              |                         | 小松菜 キャベツ コーン 玉ねぎ            | 2.7                                         |
|    | パン               | パン             |                         |                             | 844                                         |
|    | 牛乳               |                | 牛乳                      |                             | 31.2                                        |
|    | ビーフシチュー          | じゃがいも ざらめ糖 油   | 牛肉 チーズ                  | 玉ねぎ にんじん パセリ セロリ トマト        | 29.7                                        |
| 8  | ゆで野菜 フレンチドレッシング  | 油              |                         | キャベツ 小松菜 にんじん               | 2.2                                         |
|    | ヨーグルト            | 砂糖             | ヨーグルト                   |                             | 2.2                                         |
|    | パン               | パン             |                         |                             | 842                                         |
|    | 焼きそば             | 中華麺 油          | 豚肉 いか 青のり               | キャベツ 玉ねぎ にんじん               | 32.2                                        |
| 9  | 牛乳               |                | 牛乳                      |                             | 25.3                                        |
|    | 華風サラダ            | 春雨 ごま ごま油      |                         | もやし ほうれん草 にんじん              | 3.6                                         |
|    | ヨーグルト            | 砂糖             | ヨーグルト                   |                             | 3.6                                         |
|    | セルフチーズハンバーガー     | パン 砂糖          | 豚肉 鶏肉 チーズ               | レタス                         | 787                                         |
| 10 | 牛乳               |                | 牛乳                      |                             | 33.9                                        |
|    | 洋風卵スープ           | じゃがいも でん粉      | 卵 ベーコン                  | 玉ねぎ にんじん セロリ 小松菜            | 28.6                                        |
|    | オレンジ             |                |                         | オレンジ                        | 2.6                                         |
|    | 炊きおこわ(赤飯)        | 米(もち米 うるち米) ごま | ささげ                     |                             | 863                                         |
| 11 | 牛乳               |                | 牛乳                      |                             | 43.1                                        |
|    | ヒレカツ             | パン粉 小麦粉 油      | 豚肉 卵                    | ほうれん草 キャベツ もやし              | 22.2                                        |
|    | 磯辺あえ             |                | のり                      | にんじん 小松菜 玉ねぎ                | 2.6                                         |
|    | 紅白すまし汁           |                | はんぺん 生揚げ                | デコボン                        | 2.6                                         |
| 12 | デコボン             |                |                         |                             | 2.6                                         |
|    | 麦入りごはん           | 米 麦            |                         |                             | 819                                         |
|    | 牛乳               |                | 牛乳                      |                             | 32.1                                        |
|    | さばのたつた揚げ         | でん粉 油          | さば                      | しょうが                        | 23.4                                        |
| 13 | 青菜とじゃこの炒め物       | ごま油            | ちりめんじゃこ                 | 小松菜 もやし                     | 2.4                                         |
|    | かぶとじゃがいものあられ汁    | じゃがいも でん粉      |                         | かぶ かぶ菜 にんじん しいたけ            | 2.4                                         |
|    | 麦入りごはん           | 米 麦            |                         |                             | 831                                         |
|    | シーフードカレー         | 油              | いか ほたて ツナ ベーコン チーズ 脱脂粉乳 | にんじん 玉ねぎ にんにく               | 31.9                                        |
| 14 | 牛乳               |                | 牛乳                      |                             | 20.4                                        |
|    | ゆで野菜 和風ドレッシング    | 油              |                         | 小松菜 キャベツ もやし コーン            | 3.1                                         |
|    | グレープフルーツ         |                |                         | グレープフルーツ                    | 3.1                                         |
|    | 麦入りごはん           | 米 麦            |                         |                             | 827                                         |
| 15 | 牛乳               |                | 牛乳                      |                             | 32.7                                        |
|    | さんまかぼすレモン煮       | 砂糖 でん粉         | さんま                     | かぼす レモン                     | 27.7                                        |
|    | こんにゃくきんぴら        | ごま 油 砂糖        | ちくわ                     | にんじん ごぼう さやいんげん             | 23.2                                        |
|    | 小松菜ときのこのごまみそ汁    | ごま             | みそ                      | 小松菜 玉ねぎ しめじ                 | 2.5                                         |
| 16 | 伊予柑ゼリー           | 砂糖             |                         | いよかん                        | 2.5                                         |
|    | 麦入りごはん           | 米 麦            |                         |                             | 904                                         |
|    | 牛乳               |                | 牛乳                      |                             | 32.4                                        |
|    | 鶏肉のから揚げ          | でん粉 油          | 鶏肉                      | しょうが                        | 30.8                                        |
| 17 | おひたし             |                |                         | 小松菜 キャベツ                    | 2.1                                         |
|    | 豚肉と切り切り干し大根の炒め物  | 油 砂糖 ごま        | 豚肉                      | 切り干し大根 にんじん さやいんげん にんにく ごぼう | 2.1                                         |
|    | ミニフィッシュ          | 砂糖 ごま          | かたくちいわし                 |                             | 2.1                                         |

| NO | 献立            | 主な材料                  |               |                                 | エネルギー(kcal)                  |
|----|---------------|-----------------------|---------------|---------------------------------|------------------------------|
|    |               | 熱や力になる食品              | 血や肉になる食品      | 体の調子を整える食品                      | たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩相当(g) |
| 14 | 五目ちらしずし       | 米 麦 砂糖 油              | 鶏肉 油揚げ 枝豆     | たけのこ 干しいたけ にんじん ごぼう かんぴょう       | 798                          |
|    | 牛乳            |                       | 牛乳            |                                 | 38.4                         |
|    | さわらねぎみそ焼き     |                       | さわら みそ        | ねぎ                              | 21.0                         |
|    | からしあえ         |                       |               | ほうれんそう キャベツ にんじん                | 2.7                          |
|    | 豆腐入りすまし汁      |                       | 豆腐 はんぺん       | 小松菜 にんじん 玉ねぎ                    |                              |
|    | ひなあられ         | うるち米 砂糖 でん粉           | 青のり 昆布        |                                 |                              |
| 15 | 五目ちらしずし       | 米 麦 砂糖 油              | 鶏肉 油揚げ 枝豆     | たけのこ 干しいたけ にんじん ごぼう かんぴょう       | 824                          |
|    | 牛乳            |                       | 牛乳            |                                 | 38.2                         |
|    | さわらねぎみそ焼き     |                       | さわら みそ        | ねぎ                              | 21.4                         |
|    | からしあえ         |                       |               | ほうれんそう キャベツ にんじん                | 2.7                          |
|    | 豆腐入りすまし汁      |                       | 豆腐 はんぺん       | 小松菜 にんじん 玉ねぎ                    |                              |
|    | 三色ゼリー         | 砂糖                    |               | もも りんご                          |                              |
| 16 | 麦入りごはん        | 米 麦                   |               |                                 | 797                          |
|    | 牛乳            |                       | 牛乳            |                                 | 37.7                         |
|    | 焼きとり風あえもの     | 油 砂糖                  | 鶏肉 ミートボール     | ねぎ にんじん しょうが                    | 17.8                         |
|    | 根菜のみそ汁        |                       | 生揚げ みそ        | にんじん 大根 ごぼう 小松菜                 | 3.0                          |
| 17 | 五穀ごはん         | 米 もちきび もちあわ アマランサス ごま |               |                                 | 892                          |
|    | 牛乳            |                       | 牛乳            |                                 | 30.3                         |
|    | きびなごフライ       | 米粉 でん粉 油              | きびなご          |                                 | 24.2                         |
|    | からしあえ         |                       |               | もやし にんじん 小松菜 白菜                 | 1.7                          |
|    | 豚肉と野菜のうま煮     | じゃがいも 砂糖 油            | 豚肉            | にんじん 玉ねぎ ごぼう 干しいたけ しょうが さやいんげん  |                              |
| 18 | 麦入りごはん        | 米 麦                   |               |                                 | 842                          |
|    | 牛乳            |                       | 牛乳            |                                 | 29.2                         |
|    | 鶏肉の漬け込み焼き     | 砂糖 ごま                 | 鶏肉            | にんじん ねぎ                         | 24.6                         |
|    | 塩こんぶあえ        |                       | こんぶ           | キャベツ きゅうり にんじん                  | 2.5                          |
|    | みそけんちん汁       | さといも 油                | 生揚げ みそ        | 大根 にんじん ごぼう 小松菜                 |                              |
| 19 | 麦入りごはん        | 米 麦                   |               |                                 | 910                          |
|    | 牛乳            |                       | 牛乳            |                                 | 36.3                         |
|    | 鶏肉と大豆のみそ炒め    | でん粉 油 砂糖              | 鶏肉 みそ 大豆 枝豆   | 干しいたけ にんじん たけのこ さやいんげん          | 29.2                         |
|    | 根菜すまし汁        | でん粉                   | 生揚げ           | にんじん 大根 ごぼう 小松菜                 | 2.0                          |
|    | オレンジ          |                       |               | オレンジ                            |                              |
| 20 | 麦入りごはん        | 米 麦                   |               |                                 | 900                          |
|    | 牛乳            |                       | 牛乳            |                                 | 34.3                         |
|    | 厚焼き卵          | 砂糖 油 でん粉              | 卵             |                                 | 24.9                         |
|    | 揚げ魚と大根の煮物     | でん粉 油 砂糖              | モロ 枝豆         | 大根 にんじん                         | 2.1                          |
|    | おひたし          | ごま                    | かつお節          | 小松菜 キャベツ にんじん                   |                              |
|    | 豆乳プリンタルト      | 砂糖 米粉 でん粉 油           | 豆乳            |                                 |                              |
| 21 | 麦入りごはん        | 米 麦                   |               |                                 | 925                          |
|    | 牛乳            |                       | 牛乳            |                                 | 39.4                         |
|    | 鮭のバーベキューソースがけ | でん粉 油                 | さけ            | ねぎ しょうが にんにく りんご パセリ            | 24.2                         |
|    | ごまあえ          | ごま                    |               | 小松菜 キャベツ                        | 2.5                          |
|    | さつま汁          | さといも 油                | 鶏肉 豆腐 みそ      | にんじん ごぼう 大根 ねぎ                  |                              |
|    | ゼリー           | 砂糖                    | 乳製品           |                                 |                              |
| 22 | 麦入りごはん        | 米 麦                   |               |                                 | 854                          |
|    | 牛乳            |                       | 牛乳            |                                 | 36.3                         |
|    | ブルコギ風炒め物      | ごま ごま油 砂糖             | 豚肉            | にんにく しょうが にんじん たら 玉ねぎ もやし ししいたけ | 23.0                         |
|    | かきたま汁         | でん粉                   | 卵 生揚げ         | にんじん 玉ねぎ 小松菜                    | 2.1                          |
|    | はっさく          |                       |               | はっさく                            |                              |
| 23 | セルフ親子丼        | 米 麦 砂糖                | 鶏肉 卵          | 玉ねぎ にんじん たけのこ グリンピース            | 848                          |
|    | 牛乳            |                       | 牛乳            |                                 | 34.8                         |
|    | まろやかみそ汁       |                       | 生揚げ 豆乳 みそ     | 大根 にんじん ごぼう 小松菜                 | 23.3                         |
|    | みかん           |                       |               | みかん                             | 2.4                          |
|    |               |                       |               | 中学生一人一回あたりの学校給食食事摂取基準           | 平均                           |
|    |               |                       | エネルギー 830kcal | 843                             |                              |
|    |               |                       | たんぱく質 33.2g   | 34.4                            |                              |
|    |               |                       | 脂質 23.2g      | 24.9                            |                              |
|    |               |                       | 塩分相当 2.5g     | 2.5                             |                              |