



献立表



実施日		献立名	6つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質
日	曜日		おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		
			[1群] 魚介・肉・豆・豆製品	[2群] 牛乳・乳製品・小魚・海藻	[3群] 緑黄色野菜	[4群] その他の野菜・果物	[5群] 穀類・いも類・砂糖	[6群] 油脂類	
1	火	牛乳 ごはん ^{バンバン} 棒々鶏 ★はるさめサラダ にらたまスープ	鶏もも肉 八丁みそ 卵	牛乳	にんじん ごまつな にら	長ねぎ きゅうり もやし しょうが 干ししいたけ たまねぎ	精白米 さとう はるさめ でんぶん	白練りごま ひまわり油 ごま油	847 kcal 31.5 g
2	水	牛乳 ★ピザドック ★ポトフ ★りんご	ベーコン ロースハム 豚かた肉 フランクフルト ひよこ豆	牛乳 ピザ用チーズ	ホールトマト ピーマン にんじん さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム しょうが キャベツ りんご	コッペパン じゃがいも	マーガリン ひまわり油	864 kcal 33.4 g
3	木	牛乳 ちらし寿司 ぎんだらのみそ焼き すまし汁 ももゼリー	油揚げ 卵 ぎんだら えび 赤みそ	牛乳 粉寒天	にんじん さやえんどう ごまつな	干ししいたけ かんぴょう れんこん えのきたけ 黄桃缶 ももジュース	精白米 さとう あられ麩	ひまわり油	879 kcal 31.9 g
4	金	牛乳 ピラフ ★フライドポテトサラダ ★サーモンチャウダー	ベーコン 豆乳 さけ あさり	牛乳 生クリーム	にんじん 赤ピーマン ごまつな パセリ	マッシュルーム たまねぎ グリーンピース もやし キャベツ しょうが	精白米 麦 さとう 小麦粉 じゃがいも	バター ひまわり油 ごま油	869 kcal 29.5 g
7	月	牛乳 ★焼き肉ピビンバ丼 ★卵スープ ★オレンジ	豚肩ロース 卵	牛乳	ごまつな にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ りんご もやし 干ししいたけ 長ねぎ オレンジ	精白米 麦 さとう でんぶん	ひまわり油 ごま油 白ごま	870 kcal 31.4 g
8	火	牛乳 ★わかめうどん 天ぷら(きす・さつまいも) 2色ゼリー	豚ばら肉 きす 豚かた肉 卵 かまぼこ	牛乳 わかめ あおりの 粉寒天	にんじん ごまつな	干ししいたけ えのきたけ 長ねぎ だいこん 抹茶	うどん さつまいも 小麦粉 でんぶん さとう	ひまわり油	890 kcal 34.5 g
9	水	牛乳 ★五目おこわ 豚肉のしょうが焼き 野菜の胡麻酢あえ ^{こまつな} みそ汁	鶏もも肉 油揚げ 豚肩ロース 赤みそ 白みそ	牛乳	さやいんげん にんじん ごまつな	たけのこ しょうが きゅうり キャベツ もやし はくさい 長ねぎ	精白米 もち米 さとう	ひまわり油 白ごま ごま油	892 kcal 34.7 g
10	木	牛乳 ^{こめ} 米粉パン ブルーベリージャム ★クリームシチュー ★白玉フルーツポンチ	ベーコン 鶏もも肉 ひよこ豆	牛乳 スキムミルク 生クリーム 粉寒天	にんじん ごまつな	ブルーベリージャム たまねぎ マッシュルーム しょうが どうもろこし パイン缶 みかん缶 いちご	米粉パン じゃがいも 小麦粉 さとう 白玉粉	ひまわり油 バター	796 kcal 29.8 g
11	金	牛乳 ごはん ★から揚げ お浸し ^{ひよ} なめこ汁	鶏もも肉 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが もやし キャベツ なめこ 長ねぎ	精白米 でんぶん	ひまわり油	848 kcal 29.5 g
14	月	牛乳 ★カレーライス 福神漬 じゃこサラダ ★いちご	豚かた肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ホールトマト ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ セロリー 福神漬 キャベツ もやし いちご	精白米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	ひまわり油 バター ごま油 白ごま	900 kcal 26.6 g
15	火	牛乳 ★豆乳みそラーメン ^{はっさく} 八宝菜 ^{みか} 杏にゼリー	豚ばら肉 えび 豚ひき肉 いか 白みそ 豆乳 豚かた肉	牛乳 粉寒天 練乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ もやし 長ねぎ にんにく しょうが 干ししいたけ たけのこ はくさい みかん缶	中華めん でんぶん さとう	ひまわり油 白練りごま 白ごま ごま油	783 kcal 34.5 g
16	水	牛乳 くり赤飯 ^{3年生卒業お祝い給食} ごま塩 ぶりの照り焼き ゆかりあえ 紅白すまし汁	ささげ ぶり かまぼこ	牛乳	にんじん ゆかり ごまつな	しょうが キャベツ きゅうり 長ねぎ	精白米 もち米 さとう でんぶん あられ麩	栗 黒ごま ひまわり油 白ごま	818 kcal 34.0 g
17	木	牛乳 ^{ハイコーロー} 回鍋肉丼 中華風もずくスープ はっさく	豚ばら肉 赤みそ 鶏もも肉	牛乳 もずく	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ 干ししいたけ キャベツ たけのこ 長ねぎ はっさく	精白米 麦 さとう でんぶん	ひまわり油	896 kcal 27.2 g
22	火	牛乳 ^{高菜} 高菜チャーハン いかのチリソース 中華スープ	卵 いか 鶏もも肉	牛乳 ちりめんじゃこ	たかな漬 にんじん チンゲンサイ	たけのこ にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ もやし たまねぎ	精白米 麦 でんぶん さとう	白ごま ひまわり油 ごま油	855 kcal 34.7 g
23	水	牛乳 わかめごはん 五目卵焼き ごまあえ みそ汁	鶏ひき肉 卵 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん 万能ねぎ ほうれんそう ごまつな	干ししいたけ たまねぎ もやし たけのこ キャベツ 長ねぎ	精白米 麦 さとう	白ごま ひまわり油 白練りごま	796 kcal 34.8 g
24	木	牛乳 チョコチップパン エビフライ ジャーマンポテト 野菜スープ フルーツ盛り合わせ	えび ベーコン 鶏もも肉 卵 ひよこ豆	牛乳	さやいんげん にんじん ごまつな	たまねぎ しょうが キャベツ いちご オレンジ りんご	チョコチップパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	ひまわり油	856 kcal 32.6 g

◎ 学校行事等の都合により、献立並びに回数を変更することがあります。
◎ 今月は3C卒業リクエスト給食です。アンケート結果は、裏面をご覧ください。
リクエストされたメニューには、料理名に★が付いています。



	エネルギー	たんぱく質
3月分 1日あたりの平均	854 kcal	31.9 g
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	820 kcal	25.0~40.0g