



# 献立表



日	献立名	6つの基礎食品群とその働き、 体の調子を整える						エネルギー たんぱく質
		血や筋肉になる		カロテン		ビタミンCなど		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンCなど	糖質	脂質	
1 木	牛乳 チキンピラフ フライドポテトサラダ トマトスープ 抹茶ミルクゼリー	鶏むね肉 ベーコン 豚かた肉	牛乳 粉寒天 生クリーム	にんじん さやいんげん トマトビュレ トマト パセリ	マッシュルーム たまねぎ グリーンピース キャベツ セロリー にんにく 抹茶	精白米 じゃがいも さとう シェルマカロニ	米油 バター	903 kcal 30.8 g
2 金	牛乳 五目ちらし寿司 ぎんだらのみそ焼き すまし汁(たまねぎ・あられふ・にんじん・えのきたけ・こまつな)	油揚げ むきえび 卵 ぎんだら 赤色辛みそ	牛乳	にんじん さやえんどう こまつな	干しいたけ かんぴょう れんこん たまねぎ えのきたけ	精白米 さとう あられふ	米油	852 kcal 32.3 g
5 月	牛乳 ごはん 回鍋肉 中華スープ	豚ばら肉 赤色辛みそ 豚かた肉	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	にんにく たまねぎ キャベツ 干しいたけ たけのこ もやし しょうが	精白米 さとう でんぷん はるさめ	米油 ごま油	896 kcal 27.9 g
6 火	牛乳 肉うどん ポテトたこ揚げ キウイフルーツ	豚かた肉 豚ばら肉 ベーコン 卵 たこ	牛乳 あおのり	にんじん ほうれんそう	干しいたけ たまねぎ 長ねぎ しょうが キウイフルーツ	生めん さとう じゃがいも でんぷん 小麦粉	米油	873 kcal 28.6 g
7 水	牛乳 カレーライス 福神漬 じゃこサラダ	豚かた肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ホールトマト こまつな	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	精白米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	米油 バター ごま油 白ごま	890 kcal 26.1 g
8 木	牛乳 シーフードピザトースト ポトフ りんご	ベーコン むきえび いか 豚かた肉 フランクフルト	牛乳 ピザ用チーズ	ホールトマト ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんにく しょうが りんご	食パン じゃがいも	マーガリン 米油	807 kcal 32.4 g
9 金	牛乳 チャーハン ワンタンスープ 杏仁豆腐	豚ロース むきえび 卵 鶏ひき肉 淡色辛みそ	牛乳 粉寒天 練乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが 長ねぎ グリンピース にんにく もやし バイン缶 みかん缶 いちご	精白米 麦 ワンタンの皮 さとう	米油	851 kcal 31.8 g
12 月	コーヒー牛乳 キャラットライス めかじきのベーコン巻きソテー フレンチポテト キャベツスープ	めかじき ベーコン 鶏もも肉	コーヒー牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	精白米 さとう じゃがいも	米油 バター	902 kcal 29.6 g
13 火	牛乳 発芽玄米ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜のからし醤油 みそ汁(だいこん・油揚げ・ほうれんそう) ひじきのふりかけ	豚肩ロース 淡色辛みそ 油揚げ 甘みそ 赤色辛みそ 粉かつお	牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな ほうれんそう	しょうが キャベツ もやし だいこん	精白米 さとう	米油 白ごま	818 kcal 32.2 g
14 水	牛乳 ハムカツサンド ミネストローネ パンナコッタ(バナナプルソース)	ボンレスハム 卵 ベーコン 豚ばら肉 フランクフルト	牛乳 粉寒天 生クリーム	にんじん トマトビュレ トマト こまつな	キャベツ セロリー たまねぎ にんにく バインアップルジュース	丸パン 小麦粉 卵粉 じゃがいも シェルマカロニ さとう	米油	853 kcal 33.6 g
15 木	牛乳 マーボー丼 中華サラダ もやしスープ	豚ひき肉 赤色辛みそ 押し豆腐	牛乳 生わかめ	にら にんじん こまつな ほうれんそう	干しいたけ もやし 長ねぎ たまねぎ にんにく しょうが	精白米 麦 さとう でんぷん はるさめ	米油 ごま油	860 kcal 31.2 g
16 金	牛乳 赤飯 ごま塩 ぶりの照り焼き 温野菜盛り合わせ 紅白すまし汁(たまねぎ・たけのこ・にんじん・長ねぎ・こまつな)	ささげ ぶり かまぼこ	牛乳	ブロッコリー にんじん さやいんげん こまつな	しょうが もやし たけのこ 長ねぎ	精白米 もち米 さとう でんぷん	米油 黒ごま マヨネーズ	866 kcal 34.1 g
21 水	牛乳 五穀ごはん 鶏肉の七味焼き 青菜のお浸し みそ汁(じゃがいも・たまねぎ・油揚げ・生わかめ) たくあん炒り煮	あずき 大豆 鶏もも肉 油揚げ 赤色辛みそ 甘みそ 粉かつお	牛乳 生わかめ	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが にんにく 長ねぎ もやし たまねぎ たくあん漬	精白米 麦 もち米 きび さとう じゃがいも	米油 ごま油 白ごま	817 kcal 33.9 g
22 木	牛乳 八宝麺 ならたまスープ	豚ばら肉 むきえび うずら卵 いか 卵	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ 長ねぎ はくさい キャベツ たまねぎ	むし中華めん さとう でんぷん	米油 ごま油	807 kcal 29.1 g
23 金	牛乳 タラタラごはん(たら親子ごはん) じゃがいもきんぴら 豚汁 りんご	たらこ 豚ばら肉 たら 油揚げ 豆腐 甘みそ 赤色辛みそ	牛乳	さやいんげん にんじん	ごぼう だいこん えのきたけ 長ねぎ りんご	精白米 つきこんやく じゃがいも さとう こんやく	米油 白ごま	838 kcal 29.0 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の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。



	エネルギー	たんぱく質
3月分 1日あたりの平均	856 kcal	30.8 g
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	850 kcal	19.0~35.0g