

3月分予定献立表



いただきます



里庄町立里庄中学校

日付	献立名	主な材料						エネルギー
		おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのものになる食品		たんぱく質
		(赤)	(緑)	(黄)	カルシウム			
3(月)	《ひな祭り献立》 ひな寿司 牛乳 三色だんご汁	牛乳 さけ 卵 麩	さやいんげん にんじん たまねぎ えのきたけ だいこん きゅうり なす れんこん しょうが しそ	米 砂糖 ごま だんご	743 25.2 301			
4(火)	チキンカレー 牛乳 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 海藻ミックス ちりめん	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり にんじん	米 麦 サラダ油 カレールー 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	761 24.7 356			
5(水)	かやくうどん 牛乳 お好み焼き はりはり漬け	牛乳 鶏肉 卵 昆布 ちりめん	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ 切り干し大根 にんじん しょうが キャベツ	うどん でん粉 砂糖 ごま 小麦粉 やまいも 油	702 26.5 370			
6(木)	麦ごはん 牛乳 おろしハンバーグ 青菜のお浸し みそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 わかめ 中みそ	だいこん ねぎ もやし こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ	米 麦 じゃがいも	712 26.8 343			
7(金)	きな粉揚げパン 牛乳 ポトフ	牛乳 きな粉 ウインナー 鶏肉	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー	米粉パン 油 砂糖 じゃがいも	768 30.8 323			
10(月)	《受験応援献立》 ビビンバ 牛乳 わかめスープ いよかんゼリー	牛乳 牛肉 卵 赤みそ 豆腐 わかめ	にんじん チンゲン菜 もやし しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ いよかん	米 麦 ごま油 砂糖 ゼリー	731 26.3 340			
11(火)	麦ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 もやしの和え物 のっぺい汁	牛乳 いわし 鶏肉	しょうが もやし さやいんげん だいこん にんじん ねぎ	米 麦 砂糖 ごま さといも こんにゃく でん粉	704 28.2 346			
12(水)	和風スープスパゲティ 牛乳 ジャーマンポテト	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	ソフト麺 サラダ油 じゃがいも	769 27.7 322			
13(木)	《卒業のお祝い献立》 キムタクごはん 牛乳 鶏の唐揚げ ワンタンスープ お祝いクレープ	牛乳 豚肉 鶏肉 焼き豚	白菜キムチ たくあん漬け にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし ニラ	米 サラダ油 でん粉 油 ワンタン皮 ごま油 クレープ	821 31.2 279			
14(金)	卒業式							
17(月)	麦ごはん 牛乳 筑前煮 のり酢和え	牛乳 鶏肉 厚揚げ 昆布 ちりめん のり	にんじん ごぼう れんこん 干しいたけ さやいんげん はくさい こまつな	米 麦 サラダ油 こんにゃく 砂糖	759 30.8 332			
18(火)	麦ごはん 牛乳 豆腐と野菜のそぼろ炒め煮 春雨スープ	牛乳 豚肉 豆腐 中みそ 鶏肉	キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい ねぎ	米 麦 砂糖 ごま油 はるさめ	731 27.9 375			
19(水)	《春の彼岸献立》 麦ごはん 牛乳 さわらの山椒焼き 五色和え すまし汁 ぼたもち	牛乳 さわら ちくわ 豆腐	しょうが こまつな もやし にんじん とうもろこし たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖 ぼたもち	714 27.2 445			
21(金)	米粉パン 牛乳 クリームシチュー ツナサラダ	牛乳 鶏肉 豆乳 白花豆 白いんげん豆 ツナ	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ えだまめ とうもろこし	米粉パン じゃがいも サラダ油 米粉 ノンエッグマヨネーズ	813 32.6 343			

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。