

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 卵	さけ 麩	さやいんげん たまねぎ だいこん なす れんこん	にんじん えのきたけ きゅうり しょうが しそ	米 ごま	砂糖 だんご	743 25.2 301
4 (火)	チキンカレー 牛乳 海藻サラダ	牛乳 海藻ミックス	鶏肉 ちりめん	たまねぎ グリーンピース きゅうり	にんじん キャベツ にんじん	米 サラダ油 砂糖 ごま	麦 カレールウ ごま油 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 卵 ちりめん	鶏肉 昆布	にんじん しめじ 切り干し大根 しょうが	たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ	うどん 砂糖 小麦粉 油	でん粉 ごま やまいも	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 豚肉 わかめ	鶏肉 豆腐 中みそ	だいこん もやし にんじん えのきたけ	ねぎ こまつな たまねぎ	米 じゃがいも	麦	712 26.8 343
7 (金)	きな粉揚げパン 牛乳 ポトフ	牛乳 ウインナー	きな粉 鶏肉	にんじん キャベツ	たまねぎ ブロッコリー	米粉パン 砂糖	油 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 卵 豆腐	牛肉 赤みそ わかめ	にんじん もやし にんにく えのきたけ	チンゲン菜 しょうが たまねぎ いよかん	米 ごま油 ゼリー	麦 砂糖	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 鶏肉	いわし	しょうが さやいんげん にんじん	もやし だいこん ねぎ	米 砂糖 さといも でん粉	麦 ごま こんにゃく	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 ベーコン	鶏肉	にんにく にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	ソフト麺 じゃがいも	サラダ油	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 鶏肉	豚肉 焼き豚	白菜キムチ にんにく たまねぎ もやし	たくあん漬け しょうが にんじん ニラ	米 でん粉 ワンタン皮 クレープ	サラダ油 油 ごま油	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 厚揚げ ちりめん	鶏肉 昆布 のり	にんじん れんこん さやいんげん こまつな	ごぼう 干しいたけ はくさい	米 サラダ油 砂糖	麦 こんにゃく	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 豆腐 鶏肉	豚肉 中みそ	キャベツ たまねぎ はくさい	にんじん さやいんげん ねぎ	米 砂糖 はるさめ	麦 ごま油	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 ちくわ	さわら 豆腐	しょうが もやし とうもろこし えのきたけ	こまつな にんじん たまねぎ ねぎ	米 砂糖	麦 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 豆乳 白いんげん豆	鶏肉 白花豆 ツナ	たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	にんじん グリーンピース えだまめ	米粉パン サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	じゃがいも 米粉	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。