

給食献立表 3月



坂町立坂中学校



日 曜	献立名	赤 血や骨・肉になる食品	緑 体の調子を整える食品	黄 カや体温になる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	日 曜	献立名	赤 血や骨・肉になる食品	緑 体の調子を整える食品	黄 カや体温になる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
2月	ごはん 牛乳 ホイコーロー ハムともやしの中華サラダ 焼きプリンタルト (酔合わせごはん)	牛乳 豚肉 赤みそ チキンハム ひなまつり献立	にんじん たまねぎ キャベツ 青ピーマン ぶなしめじ もやし きゅうり しょうが にんにく	米 はるさめ 油 さとう 白いりごま ごま油 焼きプリンタルト	696 25.9 19.8	13日 金	ごはん ジョア(いちご) ホワイトカレー ミモザサラダ	鶏肉 牛乳 チーズ 炒り卵 チキンハム ジョア	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ こまつな にんにく	米 じゃがいも 油 さとう	701 27.0 14.4
3日 火	牛乳 セルフちらし おふ入りすまし汁 ひなあられ	牛乳 鮭フレーク 炒り卵 木綿豆腐 かまぼこ	ごぼう れんこん にんじん 干しいたけ だいこん えのきたけ 葉ねぎ	米 さとう 白いりごま 麩 ひなあられ	653 30.1 18.1	16日 月	ごはん 牛乳 中華丼 もやしのごま酢和え	牛乳 豚肉 いか うすら卵 鶏ささみフレーク	にんじん たまねぎ チンゲンサイ はくさい たけのこ もやし きゅうり しょうが	米 油 ごま油 さとう かたくり粉 白いりごま	677 32.4 17.3
4日 水	小型パン 牛乳 きつねうどん 牛肉コロッケ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	干しいたけ たまねぎ にんじん 葉ねぎ	パン パン うどん さとう 油 牛肉コロッケ	743 29.9 22.5	17日 火	小型チーズパン 牛乳 汁ビーフン かぼちゃのひき肉フライ	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん もやし きくらげ 葉ねぎ	小型チーズパン ビーフン 油 かぼちゃのひき肉フライ	775 26.1 32.9
5日 木	ごはん(小学校)赤飯(中学校) 牛乳 鶏肉のから揚げ もずくとえのきたけのスープ 卒業お祝いデザート(中学校)	卒業お祝い献立 牛乳 鶏肉 もずく	にんじん 葉ねぎ たまねぎ えのきたけ	米 赤飯 かたくり粉 米粉 油 はるさめ 白いりごま ごま油 いちごムース	786 31.2 24.5	18日 水	赤飯(小学校)ごはん(中学校) 牛乳 鶏肉の照り焼き かおり和え 豆腐とわかめのみそ汁 卒業お祝いデザート(小学校)	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ わかめ 中みそ 白みそ	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん 葉ねぎ にんにく かおり	米 赤飯 ごま油 じゃがいも いちごムース	848 35.0 30.4
6日 金						19日 木	リッチパン 牛乳 鶏肉のカレーグラタン ジュリアンスープ	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム ベーコン	たまねぎ にんじん ホールコーン缶 キャベツ セロリ こまつな	リッチパン じゃがいも バター	800 32.4 35.0
9日 月	ごはん 牛乳 さばのピリ辛ソースかけ 具だくさん豚汁	牛乳 さば 豚肉 生揚げ 中みそ	しょうが にんにく ごぼう だいこん にんじん 葉ねぎ	米 さとう 白いりごま さといも こんにゃく	736 34.2 24.0	23日 月	ごはん 牛乳 ふりかけ 魚のわけぎみそソース ワタンスープ	牛乳 ホキ 赤みそ くきわかめ ワンタン	わけぎ たまねぎ にんじん 葉ねぎ	米 かたくり粉 油 さとう 白いりごま ごま油 ふりかけ	705 27.9 19.0
10日 火	ごはん 牛乳 筑前煮 もやしの酢の物	牛乳 鶏肉 角揚げ ツナ わかめ	にんじん たけのこ ごぼう 干しいたけ さやいんげん もやし	米 じゃがいも 板こんにゃく 油 さとう 白いりごま	723 27.9 21.1	24日 火	ごはん 牛乳 家常豆腐 大根のナムル	牛乳 豚ひき肉 生揚げ 赤みそ わかめ 鶏ささみフレーク	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 葉ねぎ だいこん こまつな にんにく しょうが	米 さとう ごま油 かたくり粉 白いりごま	766 34.0 26.7
11日 水	黒糖パン 牛乳 クリームパンネ コーンサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム 鶏ささみフレーク	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム缶 きゅうり にんにく しょうが ほうれん草 ホールコーン缶	黒糖パン パンネマカロニ 油 小麦粉 バター さとう	785 32.6 29.6	25日 水	小型バターパン 牛乳 ごぼうとベーコンのスパゲティ ハムとチーズのマヨサラダ	牛乳 ベーコン チーズ ピッコロハム	ごぼう たまねぎ にんじん ぶなしめじ 青ピーマン キャベツ にんにく	スパゲティ バターパン オリーブオイル じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ 白すりごま	850 28.0 36.4
12日 木	(ソフト麺) 牛乳 ソフト麺のミートソースかけ ツナとれんこんのサラダ チーズ	牛乳 豚ひき肉 ツナ チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 トマト缶 れんこん キャベツ にんにく	ソフト麺 さとう かたくり粉 ノンエッグマヨネーズ	617 25.9 25.3	<p>* 物資の都合により献立を変更することがあります。 * 3月6日(金)は給食はありません。</p>					

