



令和2年度

3月の献立表

柳沢中学校

日	牛乳	献立名	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1月	○	海老入り菜の花ちらし寿司	えび,たまご	米,三温糖,油	干し椎茸,かんぴょう,にんじん ごぼう,たけのこ,菜の花	761kcal 38.1g
		魚の塩焼き	さわら		レモン	
		五目汁	鶏肉	でんぷん	しいたけ,ごぼう,にんじん たけのこ,ねぎ,だいこん,根みつば	
2火	○	わかめごはん	わかめごはんの素	精白米		821kcal 28.7g
		ミートコロッケ	豚肉	じゃがいも,油,小麦粉,パン粉,油	玉葱,にんじん	
		舟きゅうり			きゅうり	
		豚汁	豚肉,豆腐,油揚げ,味噌		干椎茸,ごぼう,にんじん,だいこん ねぎ,こまつな	
3水	○	きな粉揚げパン	きな粉(大豆)	コッペパン,油,粉糖,三温糖		800kcal 29.3g
		肉団子スープ	豚肉,鶏肉,ひじき	でんぷん	しょうが,きくらげ,にんじん はくさい,にら,こまつな	
		カラフルサイダーポンチ	粉寒天,乳酸菌飲料	上白糖	みかん缶,パイン缶 ぶどうストレートジュース	
4木	○	スパゲッティミートソース	豚肉,粉チーズ	スパゲティ,オリーブ油,小麦粉,油	にんにく,しょうが,玉葱 にんじん,セロリ,マッシュルーム	858kcal 31.7g
		じゃことひじきのサラダ	ちりめんじゃこ,ひじき	油,三温糖	だいこん,にんじん	
		ピーチケーキ	たまご,牛乳	バター,三温糖,小麦粉,はちみつ	黄桃缶	
5金	○	雑穀ご飯	あずき	米,麦,もちきび,くり		706kcal 37.4g
		鮭の香り味噌漬け焼き	鮭,味噌		しそ葉	
		ナムル		油,白ごま,ごま油	もやし,わらび,こまつな,にんじん	
		山芋汁	豚肉,こんぶ	油,ながいも	ごぼう,にんじん,だいこん ねぎ,こまつな	
8月	○	炊込みごはん		米	にんじん	809kcal 31.4g
		鶏の唐揚げ	鶏肉	でんぷん,上新粉,油	しょうが,にんにく	
		茹でブロッコリー		白ごま	ブロッコリー	
		吉野汁	鶏肉,油揚げ	でんぷん,しらたき,うどん	にんじん,たけのこ,ねぎ しいたけ,糸みつば	
9火	ミルク コーヒ	ミルクコーヒー	ミルクコーヒー			860kcal 36.3g
		米粉パン		米粉パン(小麦グルテン使用)		
		クリームシチュー	鶏肉,牛乳,生クリーム	油,じゃがいも,バター,でんぷん	にんじん,玉葱,ホールコーン マッシュルーム,パセリ	
		小魚のカレー揚げ	はたはた(魚卵注意)	小麦粉,油		
		ガーリック風味サラダ	ポークハム	油,三温糖	かぶ,にんじん,きゅうり ガーリックパウダー	
10水	ドセ リレ ンク クト	飲み物セレクト	オレンジジュース/緑茶 ジョア(マスカット)	希望のドリンクをアンケート済み。当日、交換不可。		702kcal 23.6g ※ドリンク を除いた値
		小松菜チャーハン	焼き豚,なると	米,油	ねぎ,にんじん,干椎茸,きくらげ こまつな,黄ピーマン,とうもろこし	
		じゃがいものたらこ和え	たらこ	じゃがいも,マーガリン		
		和風ワントンスープ	豚肉	油,ごま油,ウエーブワントン	にんにく,しょうが,干椎茸 もやし,にんじん,ねぎ,チンゲン菜	
11木	○	ぶっかけラーメン	豚肉	蒸し中華めん(卵無麺),油 ごま油,でんぷん	にんじん,しょうが,たけのこ こまつな,ねぎ	804kcal 27.2g
		ジャンボ餃子	豚ひき肉	ぎょうざの皮,ごま油,三温糖 でんぷん,油	にら,キャベツ,ねぎ,しょうが にんにく	
		野菜の塩もみ			キャベツ,かぶ,しょうが	
12金	○	ご飯		精白米		811kcal 30.1g
		鯖と大根の味噌煮	さば,味噌	三温糖	だいこん,しょうが	
		鶏肉と野菜の汁物	鶏肉		ほうれんそう,はくさい にんじん,ねぎ	
15月	○	マーボー豆腐丼	豆腐,豚ひき肉,味噌	米,油,三温糖,でんぷん,ごま油	ねぎ,たけのこ,玉葱,にら,しょうが にんにく,きくらげ,にんじん	756kcal 31.0g
		春雨スープ	鶏肉	はるさめ,でんぷん,ごま油	玉葱,にんじん,たけのこ,こまつな	
16火	○	ポークカレーライス	豚肉	米,麦,ラード,じゃがいも 小麦粉,油,三温糖	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん	838kcal 29.4g
		パリパリサラダ	ポークハム	油,三温糖,しゅうまいの皮,油	キャベツ,レタス,にんじん,きゅうり	
		みかんシャーベット			みかんシャーベット	
17水	○	ひじきごはん	鶏肉,ひじき,さつま揚げ	米,三温糖	にんじん,ごぼう,干椎茸	800kcal 31.7g
		オープンオムレツ	たまご,豚肉	油,三温糖	玉葱,ほうれんそう	
		貝だくさん汁	油揚げ,味噌	さつまいも	干椎茸,だいこん,にんじん ねぎ,こまつな	
18木	○	コッペパン		コッペパン		774kcal 37.3g
		ハンバーグ	豚肉,たまご	油,パン粉,三温糖	玉葱,マッシュルーム,ほんしめじ	
		茎わかめのさっぱりサラダ	くきわかめ	ごま油,三温糖,白ごま	きゅうり,キャベツ,レタス,しょうが	
		コーンポタージュ	ベーコン,牛乳,生クリーム	じゃがいも,でんぷん	クリームコーン缶,玉葱 とうもろこし,パセリ	
19金	【卒業式：給食なし】					
22月	○	ハヤシライス	豚肉	米,ラード,小麦粉,油,三温糖	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん マッシュルーム	821kcal 28.9g
		ポテトキャベツのスープ	鶏肉,牛乳	じゃがいも,でんぷん	キャベツ	
23火	ショ ア	古代の赤飯		米,赤米		752kcal 32.4g
		鶏の照り焼き	鶏肉	油	にんにく,しょうが	
		野菜のおかか和え	鯉節		にんじん,こまつな,キャベツ	
		厚揚げと玉ねぎのみそ汁	生揚げ,味噌	こんにゃく	えのきたけ,玉葱,にんじん	
		ジョア(ブルーベリー)	ジョア(ブルーベリー)			
		冷凍パイ			冷凍パイ	

※食材の都合により、献立が変わる場合があります。

裏面も
ご覧ください。

