

3月 学校給食献立表

野々市中学校給食センター

日	曜	献立名					主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質 行事食等
1	木	ごはん	牛乳	四方はべんのかわり揚げ ゆかり和え カレーうどん				四方はべん 豚肉	牛乳 青のり粉	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ はくさい きゅうり 玉ねぎ	白飯 小麦粉 うどん	ごま サラダ油 カレールウ	765 Kcal 24 g 21 g
2	金	すし飯	牛乳	五目ずし 鶏肉と大豆の揚げからめ 豆腐とあさりのすまし汁 ひなあられ				うすあげ 絹ごし豆腐 鶏卵 あさりむき身 鶏肉 ふかし 大豆	牛乳	にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン ほうれん草	れんこん むき枝豆 干しいたけ 玉ねぎ たけのこ しょうが	ずし飯 三温糖 片栗粉 ひなあられ	サラダ油	781 Kcal 35 g 21 g ひな祭り献立
5	月	ごはん	牛乳	鶏肉のスタミナソース もやしのナムル 麩と揚げのみそ汁 いよかんゼリー				鶏肉 厚揚げ みそ 大豆ペースト	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ きゅうり しょうが 玉ねぎ にんにく もやし	白飯 おつゆふ 片栗粉 三温糖 いよかんゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	820 Kcal 31 g 25 g
6	火	コッペパン	牛乳	ラザニア ブロッコリーサラダ 卵スープ チョコパテ				豚肉 鶏肉 鶏卵 まぐろフレーク	牛乳 チーズ	チンゲン菜 ホールトマト ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ きゅうり しいたけ	コッペパン ファルファッレ 小麦粉 三温糖 チョコクリーム	サラダ油 バター 生クリーム	771 Kcal 40 g 28 g
7	水	ごはん	牛乳	鯖のみそ煮 ひじきと薩摩揚げの炒め煮 沢煮椀				さば みそ さつまあげ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが たけのこ ねぎ しめじ こんにゃく えのきだけ ごぼう	白飯 三温糖	サラダ油 ごま	805 Kcal 32 g 27 g
8	木	黒米	牛乳	ヒレカツのソースかけ カリカリベーコンサラダ 紅白すまし汁 デザート				豚肉 ふかし 鶏卵 ベーコン 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん ブロッコリー 小松菜	キャベツ えのきだけ きゅうり ねぎ コーン 玉ねぎ	白飯 三温糖 黒米 デザート 小麦粉 パン粉	サラダ油	912 Kcal 34 g 28 g 卒業祝献立
9	金	卒業式												
12	月	白飯	牛乳	鶏肉のから揚げ 白菜の昆布和え タイピーエン				鶏肉 えび 豚肉 うすら卵 いか あさりむき身	牛乳 しお昆布	にんじん チンゲンサイ	はくさい しょうが きゅうり もやし 干しいたけ	白飯 片栗粉	マヨネーズ サラダ油	803 Kcal 31 g 27 g
13	火	コッペパン	牛乳	ピザドック 小松菜のペペロンチーノ クラムチャウダー				ベーコン まぐろフレーク 鶏肉 あさりむき身	牛乳 チーズ	青ピーマン 小松菜 にんじん	玉ねぎ しめじ にんにく	コッペパン スパゲッティ じゃがいも	オリーブ油 バター	807 Kcal 34 g 29 g
14	水	ごはん	牛乳	さんが焼き ブロッコリーのおかか和え じゃがいもと厚揚げの味噌汁				にぎす かつおぶし 鶏肉 厚揚げ 鶏卵 大豆ペースト みそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー 小松菜	しょうが えのきだけ ねぎ キャベツ 玉ねぎ	白飯 じゃがいも 三温糖 片栗粉 パン粉		788 Kcal 36 g 22 g
15	木	麦飯	牛乳	カレー 福神漬 フルーツカクテル				豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ホールトマト	にんにく みかん缶 しょうが パイン缶 玉ねぎ 黄桃缶 福神漬 バナナ	むぎ飯 じゃがいも 小麦粉 角切りゼリー	三温糖 サラダ油 バター カレールウ	872 Kcal 23 g 20 g
16	金	ごはん	牛乳	三味焼き ヤーコン金平 さつま汁 ふりかけ				さつまあげ 薄揚げ 豚肉 みそ ちくわ 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	ねぎ ごぼう にんにく 玉ねぎ しょうが だいこん こんにゃく ヤーコン	白飯 三温糖 じゃがいも	ごま油	766 Kcal 31 g 17 g
19	月	ごはん	牛乳	ししゃものごま揚げ(2尾) 野菜のピリ辛 肉じゃが				ロースハム 牛肉	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん	きゅうり 玉ねぎ もやし こんにゃく にんにく しょうが	白飯 小麦粉 じゃがいも 三温糖	ごま サラダ油	864 Kcal 29 g 26 g
20	火	コッペパン	牛乳	ウィンナー 焼きそば 中華風コンスープ ヨーグルト				ウィンナー 鶏肉 豚肉 鶏卵 あさりむき身 はなかつお 絹ごし豆腐	牛乳 青のり粉 わかめ ヨーグルト	にんじん 青ピーマン	クリームコーン 玉ねぎ しめじ もやし キャベツ	コッペパン 焼きそばめん 片栗粉	サラダ油	804 Kcal 35 g 31 g
21	水	春分の日												
22	木	ごはん	牛乳	ミートローフ ポテトサラダ 豆腐となめこのみそ汁				豚肉 ロースハム 鶏肉 絹ごし豆腐 大豆たんぱく みそ 鶏卵	牛乳	にんじん 青ピーマン ほうれん草	玉ねぎ なめこ 玉ねぎ ねぎ コーン きゅうり	白飯 パン粉 じゃがいも 三温糖	マヨネーズ	817 Kcal 32 g 23 g
23	金	チャーハンベース	牛乳	クリームピラフ オニオンスープ デザート				鶏肉 大豆ペースト ベーコン	牛乳	青ピーマン にんじん 小松菜	玉ねぎ コーン しめじ	白飯 小麦粉 デザート	バター 生クリーム サラダ油	800 Kcal 24 g 25 g

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。