



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		
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	脂質	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	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	たんぱく質 脂質 行事食等
1	金	すし飯	牛乳	散らし寿司 鶏肉と大豆の揚げからめ 豆腐とあさりのすまし汁 デザート				薄あげ 大豆 炒り卵 絹ごし豆腐 かまぼこ あさりむき身 鶏肉 ぶかし	牛乳 わかめ	にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン 小松菜	れんこん しょうが 干しいたけ ごぼう だけのこ 玉ねぎ えだまめ ねぎ	すし飯 三温糖 片栗粉 デザート	サラダ油	888 Kcal 34 g 29 g ひな祭りメニュー
4	月	ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ 切干大根のサラダ タイピーエン ふりかけ				鶏肉 えび ロースハム うすら卵 いか あさりむき身	牛乳 昆布ふりかけ	赤ピーマン ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	干しいたけ しょうが	むぎ飯 片栗粉 三温糖 春雨	マヨネーズ サラダ油 ごま油	839 Kcal 35 g 27 g
5	火	ごはん	牛乳	豚肉くわ焼き 野菜満点サラダ ねばーるみそ汁 い〜予感ゼリー				豚肉 みそ 鶏ささみ 鶏卵 絹ごし豆腐	牛乳 ひじき もずく	にんじん ブロッコリー 黄ピーマン オクラ	キャベツ 玉ねぎ	白飯 三温糖 いよかんゼリー	ごま ごま油	804 Kcal 33 g 24 g
6	水	麦飯	牛乳	中華丼 肉団子スープ アーモンド小魚				豚肉 うすら卵 いか 鶏肉 あさりむき身 大豆たんぱく なると	牛乳 小魚ナッツ	にんじん チンゲンサイ	しょうが はくさい にんにく 干しいたけ 玉ねぎ ねぎ もやし	むぎ飯 片栗粉 三温糖	サラダ油	823 Kcal 39 g 22 g 3年生入試
7	木	ミルクロール	牛乳	カレードックパン 小松菜のペペロンチーノ クラムチャウダー				牛肉 あさりむき身 豚肉 まぐろフレーク 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ	ミルクロール じゃがいも レンズ豆 米粉 三温糖 スパゲッティ	サラダ油 カレールウ オリーブ油 バター	870 Kcal 40 g 34 g 3年生入試
8	金	赤飯	牛乳	ソースカツ カリカリバーコンサラダ 紅白すまし汁 お祝いデザート				豚肉 ぶかし 鶏卵 ベーコン 絹ごし豆腐	牛乳 小松菜	にんじん ブロッコリー 小松菜	キャベツ えのきたけ きゅうり ねぎ コーン 玉ねぎ	赤飯 お祝いデザート 小麦粉 パン粉 三温糖	サラダ油	822 Kcal 33 g 33 g 卒業お祝いメニュー
11	月	振替休日												
12	火	米粉パン	牛乳	豆腐のラザニア アーモンドサラダ 卵スープ ジャム				豆腐 鶏肉 牛肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶 チンゲンサイ	にんにく しめじ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米粉パン 小麦粉 三温糖 ジャム	サラダ油 バター 生クリーム アーモンド	888 Kcal 45 g 36 g
13	水	ごはん	牛乳	鱈のアングレース しらすのサラダ 白玉豆腐のみそ汁 ヨーグルト				鱈 みそ かつお節 鶏肉 絹ごし豆腐	牛乳 しらす干し しお昆布 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん 小松菜	しょうが しいたけ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	白飯 白玉粉 片栗粉 三温糖 パン粉	サラダ油 ごま油 ごま	874 Kcal 34 g 22 g
14	木	ごはん	牛乳	手作りハンバーグ 金平ごぼう 豆乳めった汁				豚肉 さつまあげ 牛肉 薄あげ 大豆たんぱく 豆乳 鶏卵	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ ねぎ ごぼう こんにゃく ごぼう	白飯 パン粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油	862 Kcal 35 g 26 g
15	金	麦飯	牛乳	ポークカレー 福神漬 フルーツの生クリーム和え				豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト缶	にんにく バイン缶 しょうが パナナ 玉ねぎ 白桃缶 福神漬	むぎ飯 小麦粉 じゃがいも りんごゼリー マスカットゼリー	サラダ油 バター カレールウ 生クリーム	897 Kcal 22 g 22 g
18	月	ごはん	牛乳	ししゃもの南蛮漬け ゆかり和え おでん				豚肉 厚あげ うすら卵 焼きちくわ	牛乳 ししゃも	にんじん	ねぎ 大根 はくさい きゅうり こんにゃく	白飯 里芋 小麦粉 片栗粉 三温糖	サラダ油 ごま油	806 Kcal 32 g 24 g
19	火	ミルクロール	牛乳	ウィンナー 焼きそば 中華風コーンスープ ブルーベリータルト				ウィンナー 鶏肉 豚肉 絹ごし豆腐 あさりむき身 かつお節	牛乳 わかめ	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ	玉ねぎ しめじ もやし キャベツ コーン	ミルクロール 中華麺 片栗粉 ブルーベリータルト	サラダ油	914 Kcal 37 g 40 g
20	水	ごはん	牛乳	お好み焼き ブロッコリーのドレッシング和え じゃがいもと揚げのみそ汁				鶏卵 みそ 豚肉 かつお節 厚あげ	牛乳 さくらえび わかめ	ブロッコリー にんじん	キャベツ にんにく ねぎ 玉ねぎ コーン ねぎ しょうが	白飯 三温糖 小麦粉 じゃがいも ながいも 天かす	サラダ油 マヨネーズ ごま油	857 Kcal 31 g 28 g
21	木	春分の日												
22	金	麦ごはん	牛乳	ピビンバ 春雨スープ デザート				牛肉 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	ぜんまい えのきたけ ねぎ にんにく もやし	むぎ飯 三温糖 緑豆春雨 デザート	ごま油	869 Kcal 28 g 30 g 給食最終日

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。