



3月 学校給食献立表



野々市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 たんぱく質 脂質 行事変等 |
|----|---|----------|----|--|----|--------|---|-----------------------|------------------------|--|--|--------------------------|------------------------------|
| | | 主食 | 牛乳 | 主菜 | 副菜 | 汁物 その他 | 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の 野菜・果物 | 5群 穀類・いも類 砂糖 | 6群 油脂 | |
| 3 | 月 | さくら五目ずし | 牛乳 | 鶏松風 豆腐とあさりのみそ汁 | | | 鶏卵 うす揚げ かまぼこ 鶏肉 みそ 大豆たんぱく | 牛乳 チーズ | にんじん ごまつな | 干しいたけ ねぎ たけのこ れんこん たまねぎ | ずし飯 三温糖 パン粉 | ごま | 748 38 20 ひなまつり献立 |
| 4 | 火 | わかめごはん | 牛乳 | とり天ぶら ツナサラダ かやくうどん | | | 鶏肉 まぐろフレーク 豚肉 焼きかまぼこ | 牛乳 | にんじん ごまつな | キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ | わかめ飯 うどん 小麦粉 米粉 三温糖 | 大豆油 | 786 36 23 |
| 5 | 水 | 白飯(減) | 牛乳 | さばの竜田揚げ コーン(幸運)サラダ 紅白もちのみそ汁 | | | さば 白みそ ベーコン 大豆ペースト 鶏肉 みそ | 牛乳 | にんじん ごまつな | しょうが たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり はくさい コーン ねぎ | 白飯 片栗粉 三温糖 もち | 大豆油 サラダ油 | 827 29 31 応援献立 |
| 6 | 木 | 白飯 | 牛乳 | 春巻き もやしのナムル 麻婆豆腐 | | | 春巻き 木綿豆腐 ロースハム 八丁みそ 豚肉 大豆たんぱく | 牛乳 | にんじん | もやし 干しいたけ きゅうり しょうが たまねぎ にんにく たけのこ ねぎ | 白飯 三温糖 片栗粉 | 大豆油 ごま ごま油 サラダ油 | 884 31 32 |
| 7 | 金 | 白飯 | 牛乳 | ハンバーグ ポテトサラダ あげと玉ねぎのみそ汁 | | | 豚肉 鶏卵 みそ 鶏肉 まぐろフレーク 牛肉 うす揚げ 大豆たんぱく 大豆ペースト | 牛乳 チーズ | にんじん ごまつな | たまねぎ えのきだけ キャベツ きゅうり だいこん | 白飯 パン粉 三温糖 じゃがいも | サラダ油 マヨネーズ | 841 33 28 |
| 10 | 月 | 麦飯 | 牛乳 | カレーライス 福神漬 フルーツヨーグルト | | | 鶏肉 | 牛乳 チーズ ヨーグルト | にんじん トマト水煮 トマト水煮 | しょうが パイン缶 にんにく 黄桃缶 たまねぎ みかん缶 福神漬 バナナ | むぎ飯 マスカットゼリー じゃがいも カクテルゼリー 小麦粉 いちごゼリー | サラダ油 バター カレールウ | 875 24 22 |
| 11 | 火 | 白飯 | 牛乳 | ししゃもの青のり揚げ 野菜のごま和え 味噌おでん | | | 鶏ささみ みそ あつあげ 焼きちくわ うずら卵 | 牛乳 ししゃも 青のり粉 | にんじん | キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく | 白飯 さといも 小麦粉 米粉 三温糖 | 大豆油 ごま ごま油 | 790 31 24 公立入試3年なし |
| 12 | 水 | 白飯 | 牛乳 | 鶏肉の美味だれ 春雨サラダ 白玉豆腐のみそ汁 | | | 鶏肉 絹ごし豆腐 ロースハム みそ 鶏卵 大豆ペースト 豚肉 | 牛乳 | にんじん ごまつな | しょうが きゅうり にんにく キャベツ しょうが たまねぎ りんご 干しいたけ | 白飯 緑豆春雨 片栗粉 白玉粉 米粉 三温糖 | ごま油 | 771 35 15 公立入試3年なし |
| 13 | 木 | 赤飯 | 牛乳 | トンカツ 花野菜サラダ 桜すまし汁 お祝いクレープ | | | 豚肉 かまぼこ 鶏卵 わかめ ロースハム 絹ごし豆腐 | 牛乳 わかめ | フロッコリー ごまつな | カリフラワー ねぎ キャベツ たまねぎ えのきだけ | 小麦粉 赤飯 パン粉 お祝いクレープ 三温糖 花麩 | 大豆油 サラダ油 | 825 33 31 卒業お祝い献立 |
| 14 | 金 | 卒業式 | | | | | | | | | | | |
| 17 | 月 | チャーハン | 牛乳 | 黒酢の酢豚 コーンかき卵スープ | | | ベーコン 鶏卵 豚肉 鶏肉 豆腐 | 牛乳 | にんじん 青ピーマン | たまねぎ 干しいたけ しょうが コーン にんにく えのきだけ たけのこ ねぎ | チャーハンライス 片栗粉 じゃがいも 三温糖 | サラダ油 大豆油 | 773 34 24 |
| 18 | 火 | 白飯 | 牛乳 | 魚のタルタル焼き 切干大根のサラダ 根菜のみそ汁 | | | 鮭 あつあげ 卵スプレッド みそ ベーコン 大豆ペースト 鶏肉 | 牛乳 | パセリ にんじん | たまねぎ はくさい 切り干し大根 ごぼう コーン ねぎ きゅうり | 白飯 片栗粉 三温糖 さといも | マヨネーズ ごま油 | 799 36 26 |
| 19 | 水 | 白飯 | 牛乳 | 豆腐のミートグラタン グリーンサラダ 米粉のクラムチャウダー | | | 豆腐 ロースハム 豚肉 鶏肉 牛肉 あさりむき身 大豆たんぱく | 牛乳 チーズ | トマト水煮 にんじん パセリ | にんにく えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり | 白飯 三温糖 じゃがいも 米粉 | サラダ油 バター | 846 37 25 |
| 20 | 木 | 春分の日 | | | | | | | | | | | |
| 21 | 金 | 白飯 | 牛乳 | 竹輪のかわりあげ もやしと揚げの甘酢あえ けんちんみそ汁 ふりかけ | | | 焼きちくわ みそ うす揚げ 大豆ペースト 豚肉 木綿豆腐 | 牛乳 青のり粉 魚ふりかけ | ごまつな にんじん | 生姜 干しいたけ もやし ねぎ だいこん たまねぎ | 白飯 小麦粉 三温糖 | 大豆油 ごま油 | 774 28 24 |
| 24 | 月 | ガーリックピラフ | 牛乳 | 鶏肉の香草パン粉焼き 野菜のスープ煮 デザート | | | ベーコン 鶏肉 豚肉 フランクフルトソーセージ | 牛乳 | パセリ にんじん ごまつな | にんにく レモングラス たまねぎ ローズマリー コーン ねぎ キャベツ パセリ だいこん | バターライス ももタルト 三温糖 パン粉 じゃがいも | バター オリーブ油 サラダ油 | 828 36 25 |

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
 ※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6つの食品群に分けて記載してあります。

