



# 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				
		主食	牛乳	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		
2	月	白飯(減)(1・2年) おにぎり(3年)	牛乳	とり天(点)ぶら コーン(幸運)サラダ たまごうどん ふりかけ(1・2年)			鶏肉 ツナ 豚肉 うす揚げ	鶏卵 あさりむき身	牛乳 のりふりかけ	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ	コーン	白飯 三温糖 おにぎり うどん 小麦粉 片栗粉 米粉	大豆油	脂質 814 Kcal 34 g 25 g 行事食等	
3	火	すし飯	牛乳	ちらし寿司 豚肉くわ焼き 豆腐とあさりのすまし汁 ひなまつりゼリー			うす揚げ 鶏卵 豚肉 絹ごし豆腐	ふかし あさりむき身	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	干しいたけ ねぎ たけのこ れんこん えだまめ	ねぎ	すし飯 三温糖 片栗粉 ひなまつりゼリー	大豆油 ごま	873 Kcal 66 g 30 g ひなまつり献立	
4	水	わかめごはん	牛乳	オイマヨグラタン グリーンサラダ 大根と白菜のみそ汁			鶏肉 ロースハム あつあげ 大豆ペースト	みそ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	だいこん はくさい しめじ ねぎ	わかめ飯 小麦粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ	760 Kcal 31 g 24 g	
5	木	白飯	牛乳	さばの味噌煮 ごま酢和え 鶏ごぼう汁			さば みそ 糸かまぼこ 鶏肉	木綿豆腐	牛乳	ごまつな にんじん	しょうが ねぎ キャベツ ごぼう	だいこん たまねぎ ねぎ	白飯 三温糖	ごま	792 Kcal 32 g 28 g	
6	金	セルフドッグパン(コッ ペパン)	牛乳	ウィンナー スパゲッティナポリタン 米粉のクリームシチュー いちごゼリー			ウィンナー ロースハム 鶏肉		牛乳	青ピーマン にんじん トマトピューレー パセリ	たまねぎ にんにく		ドッグパン 米粉 スパゲッティ いちごゼリー じゃがいも 白いんげん豆	サラダ油 バター	750 Kcal 29 g 31 g	
9	月	麦飯	牛乳	カレーライス 福神漬 フルーツ杏仁			鶏肉		牛乳 チーズ	にんじん トマトピューレー トマト水煮	しょうが にんにく たまねぎ バナナ 福神漬	パイナップル 黄桃 ハナナ	むぎ飯 いちごゼリー りんごゼリー 小麦粉 杏仁豆腐 マスカットゼリー 三温糖	サラダ油 バター カレールウ	893 Kcal 24 g 22 g	
10	火	白飯	牛乳	揚げギョーザ もやしのナムル 豆腐チゲ			ギョウザ 厚揚げ ロースハム 豚肉 木綿豆腐	みそ あさりむき身	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ	はくさい えのきたけ 白菜 ねぎ	白飯 三温糖	大豆油 ごま ごま油 サラダ油	793 Kcal 26 g 28 g	
11	水	白飯	牛乳	魚のタルタル焼き 切干大根のサラダ めった汁			鮭 卵スプレッド ベーコン 豚肉	みそ	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ 切り干し大根 コーン きゅうり	ごぼう こんにゃく ねぎ	白飯 片栗粉 三温糖 ざつまいも	マヨネーズ ごま油	817 Kcal 34 g 26 g	
12	木	赤飯	牛乳	トンカツ ブロッコリーのおかか和え 桜すまし汁 お祝いデザート			豚肉 鶏卵 かつおぶし 絹ごし豆腐	ふかし	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん ごまつな	キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ		赤飯 小麦粉 パン粉 三温糖	花魁 アイスクリーム ごま塩	大豆油 ごま塩	892 Kcal 35 g 36 g 卒業お祝い献立
13	金			<b>卒業式</b>										Kcal g g		
16	月	白飯	牛乳	鶏松風 ひじきサラダ 厚揚げと大根のみそ汁			鶏肉 大豆たんぱく みそ あつあげ	ベーコン	牛乳 チーズ ひじき	にんじん ごまつな	たまねぎ こんにゃく きゅうり キャベツ	だいこん えのきたけ ねぎ	白飯 パン粉 三温糖	ごま マヨネーズ	751 Kcal 32 g 22 g	
17	火	白飯	牛乳	黒酢の酢豚 春雨とたまごのスープ 果物			豚肉 鶏肉 鶏卵		牛乳	赤ピーマン 青ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ	いよかん	白飯 片栗粉 ざつまいも 三温糖	緑豆春雨 サラダ油 ラー油	773 Kcal 29 g 21 g	
18	水	ピラフ	牛乳	ラザニア 野菜スープ ヨーグルト			鶏肉 豚肉 牛肉 大豆たんぱく		牛乳 チーズ ヨーグルト	パセリ にんじん トマト水煮 ごまつな	たまねぎ コーン にんにく だいこん	しめじ	チャーハンライス ファルファッレ 小麦粉	サラダ油 バター	794 Kcal 34 g 25 g	
19	木	白飯	牛乳	ししゃもの磯辺天ぶら たくあん和え 肉豆腐			牛肉 焼き豆腐		牛乳 ししゃも 青のり粉	にんじん さやいんげん	切り干し大根 きゅうり たくあん たまねぎ	こんにゃく ねぎ しょうが	白飯 小麦粉 米粉 車麩	大豆油 三温糖 じゃがいも	817 Kcal 32 g 26 g	
20	金			<b>春分の日</b>										Kcal g g		
23	月	白飯	牛乳	鶏肉の美味だれ ポテトサラダ みそけんちん汁			ロースハム 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 みそ		牛乳	にんじん	にんにく しょうが りんご キャベツ	きゅうり たまねぎ こんにゃく だいこん ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉 米粉	じゃがいも マヨネーズ ごま油	792 Kcal 30 g 28 g	
24	火	麦飯	牛乳	炒めピピンバ ワンタンスープ かぼちゃのカップケーキ			牛肉 豚肉 豆腐		牛乳	ごまつな にんじん かぼちゃ	ねぎ にんにく もやし 切り干し大根	たまねぎ えのきたけ はくさい	むぎ飯 甘納豆 三温糖 ワンタン ホットケーキミックス	ごま油 バター	771 Kcal 27 g 22 g 終業式	

※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。

