

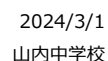


3月分学校給食献立表



2024/3/1
山内中学校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる（赤）		主に体の調子をととのえる（緑）		おもにエネルギーのもとになる（黄）		調味料	栄養価	
		（1群）たんぱく質 魚・肉・卵・大豆製品	（2群）無機質 牛乳・小魚 海藻	（3群）カロテン 色の濃い野菜	（4群）ビタミンC 色の薄い野菜・きのこ・果物	（5群）炭水化物 穀類・いも類・砂糖	（6群）脂質 油脂・種実		エネルギー（Kcal）	
									たんぱく質（g）	
									脂質（g）	
								カルシウム（mg）		
1・金	牛乳/冷）食パン		牛乳			食パン			左記：1,2年 右記：3年	
	【3年生】牛乳/クロワッサン		牛乳			クロワッサン			713/870	
	【3年生】手作りハンバーグ	牛肉・豚肉・卵	スキムミルク		玉ねぎ・にんにく・生姜	パン粉・砂糖・片栗粉	バター	ケチャップ・デミグラスソース・ソース・ナツメグ・塩・こしょう	28.0/32.0	
	（1,2年生）チキン照り焼きパティ	鶏肉				砂糖・水あめ・パン粉	油	醤油・みりん	30.4/49.4	
	（全校）コーンサラダ	ハム			レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	砂糖	油	すだちポン酢・塩・こしょう	406/444	
	（全校）にんじんポタージュ	ベーコン	牛乳・スキムミルク・粉チーズ	人参・パセリ	玉ねぎ・にんにく・生姜	小麦粉	バター	ルウ・チキンガラスープ・塩・こしょう		
	【3年生のみ】いちご/プリンタルト	卵	牛乳・生クリーム		いちご	砂糖・小麦粉				
4・月	牛乳/ちらし寿司/手巻きのり	鶏肉・錦糸卵	牛乳・のり	人参・さやいんげん	椎茸・かんぴょう・ごぼう	米・砂糖		油	酢・塩・醤油・みりん	676/722
	はんぺんのすいもの	はんぺん・豆腐	昆布	人参・豆苗	白菜・えのき・玉ねぎ				いりこ・削り節・だし昆布・醤油・酒・塩	24.4/24.5
	五目煮	鶏肉・大豆		人参	こんにゃく・れんこん・枝豆・生姜	じゃが芋・砂糖	油	醤油・みりん・酒・塩	12.6/13.0	
	【3年生のみ】桃の花三色ゼリー	豆乳	寒天		もも果汁・いちご果汁	砂糖・水あめ			302/354	
5・火	牛乳/ごはん		牛乳			ミルクパン			755	
	さばのごまみそ焼き	さば・みそ				砂糖	ごま	醤油・みりん	30.7	
	磯香和え	削り節	のり	ほうれん草・人参	もやし・きゅうり	砂糖		醤油・みりん	19.2	
	つんきーだご汁	鶏肉	スキムミルク	人参・ネギ	ごぼう・大根・椎茸	さつま芋・小麦粉・白玉粉	油	いりこ・酒・醤油・塩	347	
6・水	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン			868	
	ちゃんぽん	豚肉・天ぷら	牛乳	人参・葉ネギ	キャベツ・玉ねぎ・もやし・きくらげ	ちゃんぽん麺	油	チキンガラスープ・醤油・塩・こしょう・酒・中華スープ	40.6	
	揚げホタテのマリネ	ホタテ		トマト・パプリカ・パセリ	きゅうり・玉ねぎ	小麦粉・片栗粉・砂糖	油	酒・塩・こしょう・酢	29.4	
	みかん				みかん				372	
7・木	牛乳/赤飯	小豆	牛乳			米・もち米・砂糖		塩	左記：1,2年 右記：3年	
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			にんにく・生姜	小麦粉・片栗粉	油	醤油・塩・こしょう	820/906	
	干し大根煮	鶏肉・油揚げ・天ぷら		人参・絹さや	切干大根	砂糖	油	醤油・酒・塩	37.6/38.6	
	にら玉汁	卵・豆腐・かまぼこ		人参・にら	玉ねぎ・えのき	片栗粉		いりこ・だし昆布・醤油・塩・酒	25.3/31.6	
	【3年生のみ】 ミニパフェ(チョコ/梅のセレクト)	卵・ゼラチン	牛乳・生クリーム		いちご	砂糖・いちごジャム・小麦粉	アーモンド	ココア・チョコ	324/327	
8・金	☆☆ 卒業式 ☆☆									
11・月	牛乳		牛乳						748	
	オムライス	鶏肉・卵		人参・グリーンピース	玉ねぎ・マッシュルーム	米		バター	ケチャップ・塩・こしょう・コンソメ・酒・チキンガラスープ	28.0
	ひじきのごまサラダ	かにかま・大豆	ひじき・ヨーグルト	人参	きゅうり・キャベツ・コーン	砂糖	マヨネーズ・ごま	醤油・粒マスタード・塩	22.3	
	白菜と肉団子のスープ	豚肉・鶏肉		人参・チンゲン菜	玉ねぎ・白菜・きくらげ	パン粉・片栗粉・春雨		塩・こしょう・チキンガラスープ・醤油・コンソメ	355	
12・火	牛乳/ごはん		牛乳			米			766	
	吉野煮	鶏肉・厚揚げ・うずら卵		人参・さやいんげん	ごぼう・たけのこ・大根	じゃが芋・里芋・片栗粉・砂糖	油	いりこ・醤油・酒・みりん・塩	31.3	
	いわしおかか煮	いわし・かつお節				砂糖・片栗粉		醤油・みりん・塩	21.3	
	三色和え	ハム		ピーマン	もやし・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	醤油	431	
13・水	牛乳		牛乳						691	
	ココア揚げパン					コッペパン・砂糖	油	ミルクココア	27.8	
	鶏肉のトマト煮込み	鶏肉	生クリーム・牛乳	トマト・パセリ	玉ねぎ	じゃが芋・米粉・砂糖	油	コンソメ・塩・こしょう・酒	28.5	
	コンソメスープ	ベーコン		人参・ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ・大根・コーン・マッシュルーム			醤油・白ワイン・塩・こしょう	329	
14・木	牛乳/ごはん		牛乳			米			698	
	鮭の香草焼き	鮭			バジル・にんにく		オリーブ油	塩・こしょう・白ワイン	33.3	
	きゅうりとじゃこのサラダ		ちりめん	人参	きゅうり・レタス・枝豆	砂糖	ごま油	酢・醤油・塩	19.5	
	卵ともずくのスープ	卵・ベーコン	もずく	人参・チンゲン菜	玉ねぎ	片栗粉	ごま油	醤油・塩・こしょう・中華スープ・酒	320	



日・曜	献立名	おもにからだをつくる（赤）		主に体の調子をととのえる（緑）		おもにエネルギーのもとになる（黄）		調味料	栄養価
		（1群）たんぱく質	（2群）無機質	（3群）カロテン	（4群）ビタミンC	（5群）炭水化物	（6群）脂質		エネルギー（Kcal）
									たんぱく質（g）
									脂質（g）
カルシウム（mg）									
15・金	牛乳/ごはん		牛乳						801
	ホタテのネギソースかけ	ホタテ			白ネギ・生姜・にんにく	小麦粉・片栗粉・砂糖	油・ごま油	醤油・酒・塩・酢・チキンガラスープ	34.3
	アーモンド和え			ほうれん草・人参	きゅうり・キャベツ	砂糖	アーモンド	醤油・みりん	21.0
	豚汁	豚肉・厚揚げ・みそ		人参・葉ネギ	ごぼう・大根・こんにゃく・生姜	さつま芋	油	いりこ・酒	368
18・月	牛乳/ごはん		牛乳			米・麦			747
	肉じゃが	豚肉・天ぷら		人参・グリーンピース	玉ねぎ・ごぼう・こんにゃく・生姜	じゃが芋・砂糖	油	いりこ・醤油・酒・塩・みりん	28.2
	白和え	豆腐・みそ	ひじき	人参・ほうれん草	きゅうり・白菜	砂糖	ごま	醤油・みりん	15.7
	オレンジ				オレンジ				373
19・火	牛乳/ごはん		牛乳			米			714
	焼肉炒め	豚肉		人参・にら	キャベツ・玉ねぎ・もやし・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉	油	醤油・みりん・酒・塩・ごしょう・焼肉のたれ	24.3
	れんこんチップの塩昆布風味		塩昆布		れんこん		油		17.7
	五目みそ汁	豆腐・みそ	ワカメ	南瓜・人参・小ねぎ	玉ねぎ・大根・しめじ			いりこ・酒	305
20水	春分の日 								
21・木	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦			781
	ポークカレー	豚肉	粉チーズ	人参・グリーンピース	玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・生姜	じゃが芋・黒糖	油	ルウ・デミグラスソース・ウチヤブ・ソース・カレー粉・酒・醤油・カレー粉・チキンガラスープ	25.6
	アスパラのサラダ	卵		アスパラ・人参・パプリカ	きゅうり・キャベツ・枝豆	砂糖	かんきつドレッシング	塩・ごしょう	22.7
	福神漬け				なす・れんこん・だいこん・きゅうり	砂糖		醤油	334
22金	 ☆☆ 修了式 ☆☆ 								