

3月分学校給食献立表

R7.3.1
 武雄市立川登中学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ くだもの	穀類・いも類 砂糖	油脂類・種実類		
3・月	ちらし寿司	たまご	昆布粉	にんじん	れんこん・干しいたけ 枝豆	こめ・砂糖		塩・みりん・しょうゆ 酒	755 28.0 15.9 3.6
	牛乳		牛乳						
	れんこん入りつくね	鶏肉			たまねぎ・れんこん しょうが	パン粉・でんぷん 砂糖	油	酒・塩	
	おひたし	かつお節		ほうれん草・にんじん	きゅうり・ホールコーン	砂糖		しょうゆ	
	お吸い物	鶏肉・はんぺん (かつお節)	干しわかめ・(昆布)	小ねぎ	たまねぎ			しょうゆ・塩	
	ももゼリー				もも	砂糖			
4・火	ごはん					こめ			808 32.2 23.1 2.4
	牛乳		牛乳						
	魚の野菜あんかけ	さば		にんじん・チンゲン菜	たまねぎ・きくらげ	でんぷん・砂糖	油	しょうゆ	
	豚汁	豚肉・厚揚げ・みそ	昆布粉	にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう	さつまいも・さといも こんにゃく	油		
	のり佃煮		のり佃煮						
5・水	かつ丼(ごはん)					こめ			742 29.0 18.3 2.6
	かつ丼(具)	豚肉・たまご・かまぼ こ	(昆布)	にんじん・小ねぎ	たまねぎ・干しいたけ	パン粉・でんぷん 砂糖	油	しょうゆ・酒・塩	
	牛乳		牛乳						
	即席漬け		塩昆布	こまつな・にんじん	はくさい・しょうが			しょうゆ	
	フルーツミックス				パイナップル・黄桃				
6・木	ガーリックトースト			パセリ	にんにく	コッペパン	マーガリン		899 28.5 41.2 3.2
	牛乳		牛乳						
	スパゲティナポリタン	ベーコン	粉チーズ	にんじん・青ピーマン	たまねぎ・エリンギ	スパゲティ	油	ケチャップ・ソース トマトピューレー	
	だいこんと水菜のサラダ		干しわかめ	みずな	だいこん・きゅうり		ドレッシング		
	焼きプリンタルト	たまご	脱脂粉乳・生クリーム			小麦粉・砂糖	マーガリン	塩	
7・金	☆☆卒業式☆☆ 給食はありません								
10・月	ごはん					こめ			800 33.5 24.8 1.9
	牛乳		牛乳						
	厚揚げのみそだれかけ	厚揚げ・みそ				砂糖	ごま	みりん	
	おかか和え	かつお節		こまつな・にんじん	はくさい	砂糖		しょうゆ	
	鶏とごぼうのおつゆ	鶏肉・(かつお節)	(昆布)	葉ねぎ	たまねぎ・ごぼう・干しいたけ	ふ		しょうゆ・みりん・塩	
11・火	ごはん					こめ			803 30.9 26.3 3.0
	牛乳		牛乳						
	チキンナゲット	鶏肉・おから			しょうが・にんにく	でんぷん・米粉	マヨネーズ・油	しょうゆ・塩・こしょう	
	三色和え	かまぼこ		青ピーマン	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ	
	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐	干しわかめ・(昆布)	葉ねぎ	たまねぎ・えのきだけ				
12・水	オムライス	鶏肉・たまご		にんじん・青ピーマン	たまねぎ・エリンギ	こめ	油	ケチャップ・ソース コンソメ	836 24.9 27.4 2.6
	牛乳		牛乳						
	カラフルサラダ			ブロッコリー・パプリカ赤	キャベツ・きゅうり		ドレッシング	酢	
	コーンスープ		牛乳	パセリ	たまねぎ・ホールコーン クリームコーン	米粉	バター	コンソメ・塩・こしょう	
	ごはん					こめ			
13・木	牛乳		牛乳						830 28.1 24.2 2.6
	ハンバーグの野菜ソースかけ	鶏肉・豚肉・豆腐		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・エリンギ	パン粉・でんぷん 砂糖	油	しょうゆ・ナツメグ・ソー ス・黒こしょう・ケチャップ	
	ベジタブルスープ	ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい	じゃがいも		塩・こしょう・コンソメ	
	ごはん					こめ			
14・金	皿うどん	豚肉・いか・かまぼこ うずら卵		にんじん・チンゲン菜 葉ねぎ	たまねぎ・キャベツ きくらげ	揚げ中華麺 でんぷん	油・ごま油	しょうゆ・塩・こしょう 中華スープの素	840 33.8 36.2 3.2
	牛乳		牛乳						
	浦上そばろ	豚肉・さつま揚げ		にんじん	ごぼう・もやし	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん	
	カステラ	鶏卵				砂糖・はちみつ ホットケーキミックス	油		
	ごはん					こめ			
17・月	牛乳		牛乳						792 30.2 16.8 2.5
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ・えだまめ	じゃがいも こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん	
	きゅうりとかにかまのサラダ	かにかま	干しわかめ	にんじん	きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ・酢	
	いりこ大豆のかりかり和え	大豆	いりこ			砂糖	ごま	しょうゆ・みりん	
	ごはん					こめ			

3月分学校給食献立表

R7.3.1
武雄市立川登中学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価	
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海草	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・種実類		熱量(kcal)	たんぱく質(g)
18 ・ 火	ごはん					こめ				839
	牛乳		牛乳							26.2
	スパニッシュオムレツ	鶏卵・ウインナー		青ピーマン・パプリカ赤	たまねぎ	じゃがいも	油	塩・こしょう		27.7
	コールスローサラダ				キャベツ・きゅうり ホールコーン		ドレッシング			2.2
	チンゲン菜のクリームスープ	ベーコン	牛乳・生クリーム	チンゲン菜・にんじん	たまねぎ・エリンギ	マカロニ				
19 ・ 水	鶏ごぼうピラフ	鶏肉・大豆		にんじん	ごぼう・しめじ・えだまめ	こめ	油	しょうゆ・こしょう・コンソメ		740
	牛乳		牛乳							26.1
	大根とちくわのサラダ	ちくわ			だいこん・きゅうり		マヨネーズ	しょうゆ		22.7
	たまごスープ	たまご・ロースハム		にんじん・チンゲン菜	きくらげ・たまねぎ			しょうゆ・こしょう・酒 中華スープの素		2.8
20 木	☆☆春分の日☆☆									
21 ・ 金	ごはん					こめ				785
	牛乳		牛乳							30.0
	さばのかば焼き風	さば			しょうが	でんぷん・砂糖	油	しょうゆ・みりん		22.6
	ごま和え			こまつな・にんじん	もやし・キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ		2.4
じゃがいものみそ汁	油揚げ・みそ	干しわかめ(煮干し)	小ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも					