

武雄北中学校 給食献立予定表(3/2~13まで)



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		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類	6群 油脂類・種実類			
2 月	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			743	
	とんかつ	とんかつ					油		26.2	
	チンゲン菜のごま和え	ちくわ		にんじん チンゲン菜	きゅうり キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ みりん	22.7	
	厚揚げとしめじのみそ汁	厚揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	白菜 玉ねぎ しめじ				2.0	
3 火	ちらし寿司 / 牛乳	鶏肉 錦糸卵	/牛乳	にんじん きぬさや	れんこん しいたけ	ご飯 砂糖	油	塩 しょうゆ 酢 酒	712	
	大根と菜の花のそぼろ煮	豚ひき肉		菜の花 にんじん	大根 しょうが	砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ 酒 みりん	25.7	
	わかめのすまし汁	かまぼこ	わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし	こんにゃく		酒 塩 しょうゆ	14.6	
	ひなあられ	かつお節(だし)	昆布(だし)	今日は「ひなまつり」です		ひなあられ			2.9	
4 水	ミルクパン / 牛乳		/牛乳			パン		ソース 酒 中華だし	787	
	焼きそば	豚肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし	麺	油	塩 こしょう しょうゆ	30.2	
	ごぼうサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし	砂糖	マヨネーズ	しょうゆ 塩 こしょう	28.9	
	いちご				いちご		ごま		2.9	
5 木	麦ご飯 / 牛乳		/牛乳		玉ねぎ しめじ	麦ご飯		カレールウ ケチャップ	875	
	ビーフカレー	牛肉	生クリーム	にんじん	にんじん しょうが	じゃがいも 黒砂糖	バター 油	ソース ピューレ チャツネ	23.0	
	ほうれん草のイタリアンサラダ	ベーコン		パプリカ にんじん	大根 キャベツ レモン汁	砂糖	オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ	29.4	
	お祝いデザート			ほうれん草		ケーキ			2.8	
6 金										
9 月	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 酒 みりん	731	
	豚肉のしょうが炒め	豚肉		パプリカ チンゲン菜	玉ねぎ しょうが	砂糖 かたくり粉	油	こしょう しょうゆ	29.8	
	かりかりきゅうりのポン酢和え	ちくわ かつお節	わかめ	にんじん	きゅうり 大根	砂糖		しょうゆ 酢	18.8	
	白菜のみそ汁	厚揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜 えのき				2.6	
10 火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			727	
	いわしの梅煮	いわしの梅煮					ごま油		27.9	
	小松菜とたまごの炒め物	卵		小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ		マヨネーズ	塩 こしょう しょうゆ	22.5	
	けんちん汁	油揚げ 豆腐 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	大根 ごぼう	こんにゃく 里芋	ごま油	酒 しょうゆ 塩	2.0	
11 水	ご飯 / 牛乳		/牛乳		しょうが にんにく	ご飯		オイスター 中華だし	707	
	チンジャオロースー	牛肉		ピーマン にんじん	玉ねぎ もやし	かたくり粉	油	酒 しょうゆ	21.8	
	れんこんチップス				れんこん	じゃがいも	油	塩	20.4	
	春雨そぼろスープ	鶏ひき肉		チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ しいたけ キャベツ	春雨 かたくり粉	油 ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.2	
12 木	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		しょうゆ みりん 酢	723	
	豚肉のおろしソースがけ	豚肉			大根 玉ねぎ しょうが	砂糖 かたくり粉		塩 こしょう 酒	29.5	
	ひじきと大豆の炒め煮	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん いんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	20.9	
	豚肉と野菜の五目汁	豚肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 白菜 しめじ		油	塩 酒 しょうゆ	2.3	
13 金	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			805	
	豆腐ナゲット	鶏ひき肉 豆腐			にんにく しょうが	かたくり粉	マヨネーズ 油	塩 こしょう	32.5	
	キャベツのピリ辛みそ炒め	豚肉 みそ		にんじん なら	れんこん キャベツ 玉ねぎ	砂糖 かたくり粉	油	酒 塩 甜面醬 豆板醬 しょうゆ オイスター	28.2	
	たまごとレタスのスープ	卵		にんじん ねぎ	レタス 玉ねぎ もやし	かたくり粉	ごま油	塩 こしょう 酒 しょうゆ 中華だし	2.7	



武雄北中学校 給食献立予定表 (3/16~23まで)



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		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
		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・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類			
16 月	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			781	
	さばの香味だれ	さば		ねぎ	しょうが	小麦粉 砂糖	ごま油	塩 酒 酢 しょうゆ	31.5	
	ピーマン野菜炒め	豚肉		にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ	ピーマン	油	塩 こしょう オイスター	22.3	
	ココロ大根のみそ汁	厚揚げ みそ	煮干し(だし)	小松菜 にんじん	大根 玉ねぎ れんこん			しょうゆ 中華だし 酒	2.3	
17 火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		酒 みりん	744	
	肉じゃが	牛肉		にんじん 枝豆	玉ねぎ しいたけ ごぼう	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	塩 しょうゆ	28.6	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり			かたくり粉 小麦粉	油		16.6	
	梅おかか和え	豚肉 かつお節		にんじん	もやし きゅうり えのき 梅	砂糖		しょうゆ	2.9	
18 水	シュガーバターパン / 牛乳		/牛乳			パン 砂糖	バター		734	
	豚肉とアスパラの ガーリックソテー	豚肉		アスパラ にんじん バジル	玉ねぎ キャベツ にんにく 玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも	オリーブ油	塩 こしょう コンソメ 酒	26.2 32.7	
	トマトスープ	ウインナー		にんじん トマト パセリ	白菜 しめじ にんにく		油	塩 こしょう コンソメ ケチャップ	2.9	
	ご飯 / 牛乳		/牛乳	ほうれん草	ごはんのにせて食べよう	ご飯	ごま油	酒 しょうゆ	860	
19 木	キャベツのそぼろ丼	豚ひき肉 錦糸卵		にんじん	キャベツ 白ねぎ にんにく	砂糖	ごま油	豆板醤	26.7	
	春巻き	春巻き					油	塩 こしょう 酒	33.0	
	豆腐のこってりスープ	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 大根 きくらげ		油	しょうゆ 中華だし	2.8	
	春 分 の 日									
20 金	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 しょうゆ	889	
	鶏の竜田揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	かたくり粉	油	酒 みりん	30.5	
	きゅうりと春雨の和え物	ハム		にんじん	きゅうり キャベツ	春雨 砂糖	ごま マヨネーズ	しょうゆ 酢	33.8	
	かきたま汁 / 焼きプリンタルト	卵 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜 えのき	かたくり粉 タルト		塩 酒 しょうゆ	2.4	
24 火	修了式 (給食なし)									