



学校給食献立表

3月の給食目標
給食の反省をしよう

山内中学校

日・曜	こんだて献立	おもにからだをつくる（赤）		おも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）
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんぱく質（g）
									脂質（g）
3月	ちらし寿司/牛乳/てまきのり	ハム,錦糸卵	牛乳,のり	きぬさや	ごぼう,干しいたけ,かんぴょう	米,砂糖	油	酒,しょうゆ,しょうゆ,塩,みりん,酢	702 kcal
	菜の花と豚肉のごまだれ和え	豚ロース		菜の花,にんじん	しょうが,キャベツ,きゅうり	かたくり粉,砂糖	ごま,ねりごま	酒,しょうゆ,みりん	27.8 g
	彩りつまれ汁	お野菜つまれ		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,はくさい,えのき			塩,しょうゆ,酒,こんぶ,かつお節	19.3 g
	ひなまつり三色ゼリー	(豆乳)	ひなまつり行事食			(砂糖)		(いちご果汁,もも果汁)	348 mg
4火	ご飯/牛乳		牛乳			米			749 kcal
	魚の香味ソース	あじ			玉ねぎ,しょうが	米粉,かたくり粉,砂糖	油,ごま油	塩,こしょう,酒,しょうゆ,酢	31.6 g
	ごま和え			チンゲンサイ,にんじん	キャベツ,きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ	24.7 g
	鶏ごぼう汁	とり肉		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,もやし,ごぼう,しいたけ		油	酒,塩,しょうゆ,かつお節	361 mg
5水	きな粉揚げパン/牛乳	きな粉	牛乳			パン,砂糖,黒砂糖	油	塩	837 kcal
	パンネのトマトソース煮	牛ひき肉,ミックスビーンズ	チーズ	にんじん,アスパラガス,トマト	にんにく,玉ねぎ	マカロニ	バター	塩,こしょう,白ワイン,ケチャップ,デミグラスソース,コンソメ	31.6 g
	オニオンスープ	ウィンナー		にんじん	玉ねぎ,しめじ,とうもろこし,えだまめ,玉ねぎ	じゃがいも	オリーブ油	白ワイン,こしょう,塩,コンソメ,しょうゆ,チキンブイオン	38.4 g
	★卒業祝い献立★		3年生は中学校最後の給食です!日本のお祝いごはんといえば・・・赤飯です!						334 mg
6木	赤飯/牛乳	あずき	牛乳,			米,もち米,砂糖			858 kcal
	鶏のから揚げ	とり肉			しょうが,にんにく	かたくり粉,米粉	油	塩,酒,しょうゆ,みりん	32.4 g
	紅白あえ	かにかま		にんじん	もやし,はくさい	砂糖	ごま油	しょうゆ	29.5 g
	お祝いすまし汁	紅白はんぺん		にんじん,チンゲンサイ	えのき,だいこん,玉ねぎ			塩,しょうゆ,酒,こんぶ,かつお節	343 mg
	[1,2年]お祝いケーキ [3年]ミニパフェストロベリー	(卵)	(牛乳,生クリーム)		(いちごピューレ)	(砂糖,小麦粉,水あめ,いちごジャム)	(油,ゼラチン)		
7金	☆☆ 卒業式 ☆☆								
10月	ご飯/牛乳		牛乳			米			691 kcal
	鶏肉のバーベキューソース焼き	とり肉			しょうが,にんにく,りんご	米粉		酒,しょうゆ,ケチャップ,ソース	27.8 g
	青菜のバター炒め			にんじん,チンゲンサイ,ほうれんそう	キャベツ,とうもろこし		バター	塩,こしょう,しょうゆ	20.9 g
	ミートボールスープ	(牛肉,豚肉)		にんじん	玉ねぎ,しめじ,だいこん,(玉ねぎ)	じゃがいも,(パン粉,かたくり粉)	オリーブ油	ワイン,コンソメ,塩,こしょう,しょうゆ,チキンブイオン,(塩,しょうゆ)	297 mg
11火	ご飯/牛乳		牛乳			米			760 kcal
	鮭の香草焼き	ぎんざけ			にんにく	米粉	オリーブ油	塩,こしょう,白ワイン,バジル	31.6 g
	ヘルシーポテトサラダ	ハム,おから	チーズ	にんじん	きゅうり,えだまめ	じゃがいも,砂糖	マヨネーズ	こしょう,塩,酢	28.5 g
	もずくと卵のスープ	たまご	もずく	チンゲンサイ,にんじん	もやし,玉ねぎ,しめじ	かたくり粉		塩,こしょう,しょうゆ,コンソメ,酒,チキンブイオン	305 mg
12水	ナン/牛乳		牛乳			ナン			796 kcal
	キーマカレー	牛ひき肉,大豆	チーズ	にんじん,ピーマン,トマト	にんにく,しょうが,玉ねぎ,マッシュルーム	じゃがいも	油	酒,塩,カレー粉,ケチャップ,コンソメ,ソース,カレールウ,とりがら	27.8 g
	ココロサラダ		チーズ	にんじん	きゅうり,えだまめ,とうもろこし		ドレッシング		27.5 g
	フルーツポンチ				パイン,もも,りんご,みかん,バナナ	ゼリー,白玉もち,砂糖		水	345 mg
13木	ご飯/牛乳		牛乳			米			758 kcal
	豚肉のマスタード焼き	ぶた肉			にんにく	はちみつ,かたくり粉	マヨネーズ	マスタード,しょうゆ,酒,塩,こしょう	27.9 g
	野菜炒め			にんじん,ピーマン	キャベツ,もやし		油	塩,コンソメ,こしょう	28.6 g
	ワンタンスープ	とり肉		チンゲンサイ,にんじん	玉ねぎ,はくさい,きくらげ	ワンタン	油	鶏がら,塩,酒,こしょう,しょうゆ,中華スープ	286 mg
14金	ごはん/牛乳/ふりかけ	(鮭)	牛乳			米,(砂糖)	(ごま,油)	(塩)	743 kcal
	肉じゃが	牛肉		にんじん,いんげん	玉ねぎ,干しいたけ	じゃがいも,こんにゃく,砂糖	油	酒,塩,しょうゆ,みりん,だし汁	27.6 g
	ほうれん草のみそ汁	とうふ,みそ		にんじん,ほうれんそう	だいこん,玉ねぎ,ごぼう			にぼし	16.9 g
	果物(みかん)				みかん				435 mg

17月	ご飯/牛乳		牛乳			米			739 kcal
	お好み焼き風卵焼き	たまご,とうふ,ぶたひき肉	あおのり		キャベツ		油	酒,塩,しょうゆ,お好み焼きソース	30.2 g
	野菜のアーモンド`和え			ほうれんそう,にんじん	はくさい,もやし	砂糖	アーモンド	みりん,しょうゆ	21.4 g
	具だくさんみそ汁	油あげ,みそ		にんじん,ねぎ	れんこん,玉ねぎ,えのき	さつまいも		にぼし	437 m g
18火	ご飯/牛乳		牛乳			米			770 kcal
	鯖のフリッター	さわら				天ぷら粉	マヨネーズ,油	塩,酒,香草パウダー	28.3 g
	キャベツのコールスローサラダ	ハム		にんじん	とうもろこし,キャベツ,きゅうり	砂糖		ドレッシングコールスロー,塩,酢	29.8 g
	大根とウインナーのスープ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ,だいこん,マッシュルーム,えだまめ		油	塩,こしょう,コンソメ,白ワイン,チキンブイヨン	286 m g
19水	黒糖パン/牛乳		牛乳			黒糖パン			778 kcal
	野菜たっぷり担々麺	ぶたひき肉,赤みそ,テンメンジャン,豆乳		にんじん,チンゲンサイ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,キャベツ,もやし,きくらげ	ラーメンめん,砂糖	油,ねりごま,ごま油	ねぎ,トウバンジャン,酒,しょうゆ,塩,中華スープのもと,とりがら,とんこつ	32.4 g
	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,酢	26.2 g
	果物(いちご)				いちご				405 m g
20木	★★ 春分の日 ★★								
21金	枝豆ひじきごはん/牛乳	牛ひき肉	ひじき,牛乳		ごぼう,干しいたけ,えだまめ	米,砂糖	油	酒,みりん,しょうゆ,しょうゆ	813 kcal
	揚げ鶏と野菜の甘酢炒め	とり肉		パプリカ,いんげん	しょうが,れんこん,玉ねぎ	かたくり粉,さつまいも,砂糖	油,油	塩,酒,しょうゆ,酢,中華スープのもと,みりん	29.6 g
	かきたま汁	たまご		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,はくさい,しめじ	かたくり粉		塩,しょうゆ,酒,こんぶ,かつお節	28.7 g
	焼きプリンタルト	(たまご)	(牛乳)			(小麦粉,砂糖)	(油)		370 m g

※加工食品の原材料には()をつけて表示しています