3月予定献立表（中学校）

令和5年

東庄町教育委員会教育課給食係（学校給食センター）

日	曜日	献立名 主食	牛乳	おかず	主な材料と働き 体の組織をつくる 魚 肉 卵 豆 豆製品	牛乳 乳製品 小魚 海藻	体の調子を整える 緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの きのこ	エネルギーになる 穀類 いも 砂糖	油脂 種実	栄養価 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
1	水	五目ごはん	○	鶏ささみレモンソース（2こ） 沢煮椀 フルーツソーダゼリー	油揚げ ウインナー 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	しいたけ もも えのきたけ みかん レモン パイン だいこん たまねぎ ごぼう	米 麦 砂糖 ゼリー でんぷん	油	928	50.3	4.3
2	木	個包装ラーメン	■ ジョア	にらまんじゅう 磯の香り和え みそラーメンスープ なずな工房チョコアマフィン	かつおぶし 豚肉 みそ	ジョア のり	にら ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ もやし ながねぎ	中華めん チョコマフィン	油	984	33.4	4.6
3	金	ごはん（のりたまふりかけ）	○	あじの揚げ煮 マカロニサラダ けんちん汁 ひな祭りゼリー	あじ ハム 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん	きゅうり コーン キャベツ ながねぎ だいこん ごぼう	米 こんにゃく マカロニ さといも ゼリー	油 マヨネーズ ごま油	799	29.2	3.0
6	月	ごはん	○	鮭の塩焼き キャベツのピリ辛みそ炒め 卵スープ 米粉ガトーショコラ	鮭 卵 みそ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ にんにく	米 こんにゃく でんぷん 砂糖 ガトーショコラ	油	849	35.9	3.2
7	火	ごはん	○	プレーンオムレツ ポークカレー 福神漬け ヨーグルト和え	卵 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しょうが りんご にんにく みかん もも パイン	米 じゃがいも	カレールウ 油	925	29.4	3.4
8	水	ごはん	○	ほうれん草グラタン ハヤシライス 東庄町のいちご（2こ）	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ りんご マッシュルーム いちご にんにく	米	ハヤシルウ バター	882	33.3	3.1
9	木	黒米入りごはん（ごま塩）	○	鶏肉からあげ（2こ） 海藻サラダ すまし汁 お祝いケーキ	鶏肉 なると 豆腐	牛乳 海藻	にんじん ほうれんそう	しょうが キャベツ きゅうり ながねぎ	米 黒米 でんぷん ケーキ	油 ドレッシング ごま	876	30.3	4.4
10	金	卒業式											
13	月	ごはん	○	さばの照り焼き 切り干し大根の煮物 なめこ汁 焼きプリンタルト	さば 油揚げ みそ さつまあげ 豆腐	牛乳	にんじん	切り干し大根 しいたけ なめこ ながねぎ	米 タルト		894	30.7	2.7
14	火	ごはん	○	揚げぎょうざ（2こ） マーボー豆腐 フルーツ入り杏仁豆腐	豆腐 豚肉	牛乳 杏仁豆腐	にんじん にら	たけのこ ながねぎ みかん もも パイン にんにく しょうが	米 小麦粉	油 ごま油	882	31.5	3.1
15	水	キャロットピラフ	● コーヒー	ウインナー卵巻き フライドポテト 野菜スープ	ウインナー 卵 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	米 麦 じゃがいも コーヒー牛乳の素	油	772	21.2	3.7
16	木	わかめごはん	○	ハンバーグアップルソース 白玉汁 ごま和え お祝いクレープ	鶏肉 豚肉 なると 油揚げ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ほうれんそう	りんご キャベツ ながねぎ	米 砂糖 もち クレープ	ごま	951	32.7	4.3
17	金	黒糖食パン	○	チキンナゲット（3こ） スパゲッティナポリタン わかめスープ	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム ながねぎ	パン スパゲッティ	油	796	31.2	3.6
20	月	ごはん	○	野菜コロッケ（ソース） 豚キムチ ワンタンスープ	豚肉 なると	牛乳	にら にんじん	はくさい キャベツ たまねぎ ながねぎ もやし にんにく	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま ごま油	801	28.3	3.8
22	水	ごはん	○	炒り卵 野菜入り豚そぼろ みそ汁 ミニみかんクレープ	卵 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん	米 砂糖 クレープ		835	35.7	2.8
23	木	ごはん	○	春巻き 中華丼の具 フルーツ白玉寒天	なると 豚肉	牛乳 寒天	にんじん	しょうが みかん キャベツ パイン たけのこ もやし	米 でんぷん だんご	油 ごま油	908	29.6	3.1
										今月の平均値	872	32.2	3.5
										基準値	830	35.3	2.5

※材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※この献立表は主な使用材料を示したもので、食物アレルギー資料ではありません。