

令和5年

3月献立表

実施日		献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
日	曜		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
1	水	ごはん ひじきとうふバーグのきのこあんかけ たっぷりやさのみそしる	牛乳・豚ひき肉・鶏ひき肉 豆腐・ひじき・油揚げ・みそ	米・米油・砂糖・片栗粉	たまねぎ・ねぎ・しめじ・えのきたけ しょうが・ごぼう・にんじん・だいこん はくさい・ごまつな	549	17.2	29.7	2.5			
2	木	きなこあげパン ホタテのチャウダー いちご	きな粉・牛乳・とり肉 貝柱・大豆・チーズ	米油・ミルクパン・砂糖 じゃが芋・バター・小麦粉	たまねぎ・にんじん・しめじ マッシュルーム コーン・ほうれんそう・いちご	607	19.3	35.1	2.0			
3	金	てまきすし ゆばとてまりふのうすくすじる コロコロももゼリー	ポンドレスハム・まぐろ・のり 牛乳・海藻・アガー	米・砂糖・白ごま マヨネーズ(エッグフリー) でん粉・手巻麩	きゅうり・にんじん・えのきたけ みつば・もも・ねぎ	704	18.3	32.6	3.6			
6	月	むぎごはん とりにくのやくみやき はるキャベツのみそだれあえ かぶのわふうじる	牛乳・とり肉・油揚げ・みそ	米・麦・砂糖・ごま油 白ごま・米油	しょうが・にんにく・ねぎ・キャベツ だいこん・にんじん・もやし・ごまつな かぶ・しめじ・かぶ(は)	588	17.5	34.1	2.2			
7	火	とうふのごもくいためどん しおナムル	豚肉・えび・豆腐・牛乳	米・麦・米油・砂糖 片栗粉・ごま油	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ はくさい・たけのこ・ほししいたけ チンゲンサイ・ねぎ・もやし・ごまつな	551	18.1	26.8	2.4			
8	水	ごぼうガーリックライス さかなとトマトソースの かさねやき ABCスープ	牛乳・ホキ・チーズ・とり肉	米・バター・オリーブ油 米油・じゃが芋・マカロニ	にんにく・ごぼう・パセリ・レモン たまねぎ・トマト・にんじん マッシュルーム・コーン・ごまつな	579	20.5	25.8	2.4			
9	木	ごはん ほねぶとふりかけ じゃがいものあまからに はくさいのほんずあえ	牛乳・ちりめんじゃこ 刻み昆布・豚ひき肉・かつお節 大豆・さつま揚げ	米・白ごま・砂糖・米油 じゃが芋・こんにゃく・片栗粉	しょうが・にんじん・たまねぎ・ゆず さやいんげん・はくさい・ごまつな	568	17.0	23.6	2.6			
10	金	ぶたバラチャーハン わかめスープ あげタコくん	豚肉・牛乳・とり肉 わかめ・たこ・青のり	米・米油・ごま油 白ごま・小麦粉・でん粉・油	にんじん・ねぎ・ごまつな・しょうが たけのこ・えのきたけ・キャベツ	627	13.8	32.6	2.3			
13	月	うめわかごはん こんさいいりあつきたまご みそけんちんじる	わかめ・牛乳・豚ひき肉・卵 とり肉・豆腐・油揚げ・みそ	米・米油・砂糖 じゃが芋・こんにゃく	うめ・ごぼう・にんじん きりぼしだいこん・はねぎ だいこん・ねぎ	602	18.2	30.6	3.2			
14	火	スパイシーピラフ コンソメスープ チョコチップマフィン	いちご牛乳・とり肉・卵・牛乳	米・麦・バター・米油 じゃが芋・小麦粉・砂糖 チョココレート	たまねぎ・にんじん・コーン ピーマン・キャベツ・ごまつな	655	9.2	22.5	2.1			
15	水	ぶたキムチどん ワンタンスープ	豚肉・みそ・牛乳・とり肉	米・麦・米油・砂糖 白すりごま・ごま油・片栗粉 ウエーブワンタン	にんにく・しょうが・たまねぎ ねぎ・キムチ・もやし・にら ほししいたけ・にんじん・はくさい	622	19.2	25.9	2.7			
16	木	3月おたんじょうび給食 ガーリックフランス ビーフシチュー れいとうフランス	牛乳・牛肉・生クリーム	ソフトフランスパン・マーガリン 米油・バター・小麦粉 砂糖・ざらめ・じゃが芋	にんにく・パセリ・トマトピューレ たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース・よなし	588	14.8	41.8	2.5			
17	金	むぎごはん わかたけじる ぎんだらのさいきょうやき なのはなのからしあえ	牛乳・銀だら・みそ 豆腐・かまぼこ・わかめ	米・麦・砂糖	しょうが・キャベツ・にんじん ごまつな・たまねぎ・たけのこ はくさい・ねぎ・なばな	538	17.1	31.8	3.2			
20	月	ジャージャーめん フルーツパンチ	豚ひき肉・大豆・みそ 牛乳・寒天	中華めん・ごま油・米油 砂糖・片栗粉・でん粉・炭酸飲料	しょうが・ほししいたけ・たけのこ にんじん・ねぎ・もやし・もも・みかん きゅうり・パイナップル・にんにく	652	15.1	27.9	3.0			
22	水	卒業おめでとう献立 カレーライス くろぶたのヒレカツ かふうきゅうり よいこちゃんゼリー	大豆・コーヒール牛乳・豚肉 寒天・ホイップクリーム	米・米油・じゃが芋・ざらめ 小麦粉・片栗粉 パン粉・油・ごま油・砂糖	しょうが・にんにく・たまねぎ りんご・きゅうり・オレンジ みかん・ナタデココ・にんじん	763	15.5	27.0	2.1			

食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	613	16.6	29.8	2.6	323	89	2.2	233	0.28	0.36	12	6.1
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

給食回数15回



《お知らせ》

日本食品標準成分表が改訂され2020年度版(8訂)になりました。2020年度版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより30~40kcal程度低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまでは摂取栄養価のみ記載します。なお、月間摂取平均栄養価は中学年表記とします。