令和6年

3月献立表

光が丘第二中学校

実施日 日	曜	飲料	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
1	金	牛乳	ご飯 四川味噌豆腐 ごぼうチップサラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干ししいたけ チンゲンサイ キャベツ きゅうり ごぼう	812	14.2	37.2
4	月	牛乳	春ちらし 鶏肉の唐揚げ すまし汁 ピーチゼリー 3年生リクエスト	鶏ひき肉 油揚げ 卵 牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 アガー	米 もち米 砂糖 米油 片栗粉 桃ジュース	にんじん れんこん たけのこ 干ししいたけ なばな 生姜 にんにく 大根 白菜 ほうれん草	833	16.5	35.9
5	火	牛乳	わかめご飯 みそおでん 野菜のごま酢和え	炊き込みわかめの素 牛乳 昆布 みそ 竹輪 さつま揚げ 豚肉 うずら卵	米 こんにゃく 砂糖 里芋 白すりごま	大根 キャベツ もやし えのきたけ 小松菜	748	17.0	23.2
6	水	牛乳	ご飯 鯖の香味焼き 野菜と竹輪の炒めもの 生揚げと野菜の味噌汁	牛乳 さば 豚肉 竹輪 厚揚げ みそ わかめ	米 砂糖 ごま油 じゃが芋	生姜 ねぎ たまねぎ れんこん ピーマン にんじん	788	19.0	30.7
7	木	牛乳	フレンチトースト クリームシチュー レンコンとキャベツのサラダ 3年生リクエスト 3年生リクエスト	牛乳 卵 鶏肉 生クリーム ひじき まぐろ缶	食パン 砂糖 バター 米油 じゃが芋 小麦粉	たまねぎ にんじん パセリ粉 れんこん キャベツ コーン	859	14.9	43.5
8	金	牛乳	キムタクご飯 棒ぎょうざ わかめスープ 3年生リクエスト	豚肉 牛乳 豚ひき肉 鶏肉 豆腐 わかめ	米 ごま油 白ごま ぎょうざの皮 春雨 片栗粉 米油	にんじん たくあん キムチ にんにく 生姜 干ししいたけ にら 白菜 たけのこ もやし ねぎ	737	16.4	34.9
11	月	牛乳	ジャージャー麺 中華サラダ フルーツパンチ 3年生リクエスト 3年生リクエスト	豚ひき肉 みそ 牛乳 寒天	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 水あめ ジュース	もやし ほうれん草 にんにく 生姜 にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ 干ししいたけ キャベツ きゅうり コーン みかん缶 パインアップル缶 桃缶	833	15.0	25.9
12	火	牛乳	キャロットライス ブリック＊チュニジア コーンポタージュ 3年生リクエスト	牛乳 まぐろ缶 うずら卵 生クリーム	米 ごま油 白ごま しゅうまいの皮 じゃが芋 米油 バター 小麦粉	にんじん たまねぎ コーン 小松菜	815	10.8	34.3
13	水	牛乳	ご飯 凍り豆腐の卵とじ キャベツの甘味噌かけ 果物（でこぽん）	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 みそ	米 こんにゃく 砂糖 ごま油 米油	たけのこ にんじん たまねぎ ほうれん草 キャベツ 小松菜 デコポン	761	16.6	29.3
14	木	牛乳	ご飯 豚肉の生姜焼き みぞれ汁 和風サラダ 3年生リクエスト	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ちりめんじゃこ	米 片栗粉 米油 砂糖 ごま油	生姜 にんじん えのきたけ 大根 小松菜 もやし	767	18.9	34.5
15	金	牛乳	ココア揚げパン ミートボールスープ ツナドレッシングサラダ 3年生リクエスト	牛乳 鶏肉 大豆 まぐろ缶	ねじりパン 粉糖 砂糖 米油 片栗粉 じゃが芋 オリーブ油	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ パセリ粉 小松菜 もやし	802	15.7	43.8
18	月	牛乳	ご飯 ししゃものサクサク揚げ 豚肉と大根の炒め煮 豆腐と青菜の味噌汁	牛乳 ししゃも 卵 豚肉 豆腐 みそ	米 小麦粉 コーンフレーク 米油 じゃが芋	大根 たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜	799	13.6	33.5
20	水	春分の日							
21	木	ミルク コーヒー	ポークカレーライス コーンサラダ 果物（せとか）	豚肉 大豆 コーヒー牛乳	米 押麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 りんご もやし きゅうり コーン せとか	859	12.7	25.8
22	金	牛乳	天丼 のらぼう菜のごまサラダ 味噌けんちん汁	えび 卵 竹輪 しらす干し 大豆 牛乳 豆乳 鶏肉 みそ 豆腐	米 小麦粉 片栗粉 米油 砂糖 白ごま こんにゃく 里芋	ねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん 白菜 のらぼう菜 ごぼう 大根	903	15.7	26.6

※ 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。 ※給食回数14回

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	808	15.5	32.8	3.4	378	109	3.1	275	0.34	0.51	21	7.1