

令和3年

3月献立表

豊玉第二中学校

実施日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
			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 (%)
1月	○	揚げパン すいとん コーンチーズトースト	きな粉 ピザチーズ ちりめんじゃこ 油揚げ (鶏ガラ)	食パン 油 砂糖 マヨネーズ 白玉粉 小麦粉 すりごま	コーン缶 たまねぎ こまつな にんじん だいこん ねぎ	830	15.0
2火	○	はいがごはん 鮭のちゃんちゃん焼き むらくも汁 野菜のごま和え	さけ切り身 米みそ 鶏もも 絹ごし豆腐 卵 油揚げ (だし昆布・削り節)	はいが米 おおむぎ バター ぐず粉 でん粉 砂糖 すりごま	たまねぎ もやし キャベツ 干しいたけ ねぎ はくさい こまつな にんじん	823	20.7
3水	○	五目寿司 のっぺい汁 二色ゼリー	油揚げ えび しらす干し 卵 豚肉 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム 粉ゼラチン (だし昆布・削り節)	米 砂糖 油 さといも こんにゃく 竹輪ふ でん粉	かんびょう 干しいたけ にんじん れんこん だいこん ねぎ いちご レモン汁	822	13.7
4木	○	チキンカレーライス 海藻サラダ	鶏肉 レンズまめ 海藻ミックス しらす干し (鶏ガラ)	米 おおむぎ 油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉 炒りごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす きゅうり もやし にんじん キャベツ	849	12.6
5金	○	はいがごはん 厚焼きたまご じゃがいものきんぴら すまし汁	豚ひき肉 卵 (削り節)	米 おおむぎ 油 砂糖 じゃがいも ごま油 焼きふ	にんじん たまねぎ 干しいたけ れんこん ごぼう さやいんげん ねぎ ほうれんそう	831	13.5
8月	○	かき揚げ丼 いもっこ汁	いか 卵 豚肉 木綿豆腐 (削り節)	米 おおむぎ さつまいも 小麦粉 砂糖 油 さといも こんにゃく	たまねぎ にんじん しゅんぎく ねぎ だいこん ごぼう	837	13.9
9火	○	ビビンバ わかめスープ スイートポテト	刻み昆布 豚肉 油揚げ カットわかめ 絹ごし豆腐 調理用牛乳 生クリーム 卵 (鶏ガラ)	米 おおむぎ 油 ごま油 炒りごま さつまいも 砂糖 バター	にんにく しょうが 干しぜんまい にんじん もやし こまつな ねぎ	834	14.6
10水	○	はいがごはん 魚の煮付け 豚汁 はりはり漬け	魚切り身 豚肉 油揚げ 米みそ 絹ごし豆腐 刻み昆布 (削り節)	米 おおむぎ 砂糖 でん粉 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん ねぎ 切干しだいこん	819	18.0
11木	○	ジャージャー麺 タピオカのココナッツミルク	豚ひき肉 黄だいず 米みそ 八丁味噌 調理用牛乳 (豚骨)	むし中華めん 油 でん粉 ごま油 タピオカパール 砂糖	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ たけのこ缶 たまねぎ にんじん 黄桃缶 パイン缶 みかん缶 ココナッツミルク	820	15.4
12金	○	かてめし(茨城県) 焼ききびなごの南蛮漬け 変わり煮浸し もずくスープ	油揚げ 刻み昆布 きびなご 凍り豆腐 鶏肉 絹ごし豆腐 もずく 卵 (豚骨・鶏ガラ・削り節)	米 おおむぎ 油 砂糖 でん粉 こんにゃく	ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ こまつな はくさい 干しいたけ	826	17.8
15月	○	エクレアパン ミネストローネ 大根サラダ	ベーコン 鶏肉 いんげんまめ (豚骨・鶏ガラ)	食パン チョコレート 油 じゃがいも シェルマカロニ バター 砂糖	セロリー にんにく にんじん トマト キャベツ 青ピーマン パセリ だいこん きゅうり	813	13.1
16火	○	はいがごはん 焼きコロッケ 茹でキャベツ 生揚げの具沢山汁	豚ひき肉 卵 生揚げ (削り節)	米 おおむぎ じゃがいも バター 油 パン粉 小麦粉	たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう にんじん だいこん ぶなしめじ はくさい こまつな	835	12.5
17水	○	赤飯 鮪の東煮 けんちん汁 菜の花の辛し和え いちごのババロア	ささげ まぐろ角切り 黄だいず 油揚げ 絹ごし豆腐 ゼラチン 調理用牛乳 生クリーム (削り節)	米 もち米 でん粉 油 炒りごま こんにゃく さといも 砂糖	しょうが 和種なばな キャベツ もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ いちご レモン	847	19.6
18木	○	はいがごはん 小判焼き じゃがいものそぼろ煮 のりの佃煮	むろあじミンチ いか 芽ひじき 卵 米みそ 生クリーム 豚ひき肉 刻みのり (豚骨)	米 おおむぎ でん粉 油 じゃがいも 砂糖 ぐず粉	にんじん ねぎ もやし しょうが たまねぎ さやいんげん	823	16.1
22月	○	うどの混ぜごはん 鯖の一夜干し 利休汁	豚肉 さば文化干し 油揚げ 木綿豆腐 米みそ (削り節)	米 バター 油 砂糖 こんにゃく すりごま	にんじん うど 干しいたけ ぶなしめじ にんにく だいこん こまつな ねぎ	829	16.9
23火	○	鶏飯 塩昆布和え 柔らかおはぎ	鶏肉 卵 刻みのり あずき 塩昆布 (鶏ガラ)	米 おおむぎ 砂糖 油 もち米 ごま油 炒りごま	福神漬 葉ねぎ エリンギ にんじん キャベツ きゅうり	848	15.7
24水	○	ハシウドポーク 辛し和え ココアケーキ	豚肉 生クリーム 卵 豆乳 (豚骨)	米 おおむぎ 小麦粉 バター 油 ざらめ糖 じゃがいも 砂糖 粉糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 にんにく しょうが トマト加工品 グリーンピース キャベツ もやし	858	11.6

※ 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17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	832	15.3	26.0	3.3	387	137	3.4	335	0.49	0.63	44	7.3
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上