

3月献立表



令和6年

豊玉第二中学校

実施日 日 曜	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
1 金	○	菜の花寿司 魚の西京焼き けんちん汁 桃ゼリー	高野豆腐 卵 のり 牛乳 赤魚 みそ豆腐 アガー	米 砂糖 米油 こんにやく 里芋	干しいたけ にんじん なばな 生姜 ごぼう 大根 ねぎ 桃ジュース	709	19.2
4 月	○	ジャージャー麺 ☆フルーツポンチ	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 寒天	中華めん 米油 砂糖 でん粉 ごま油 みずあめ	もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ 桃缶 にんじん みかん缶 パインアップル缶	781	15.2
5 火	○	麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かきたま汁 くだもの	牛乳 鮭 みそ 豆腐 卵	米 麦 バター 砂糖 でん粉	たまねぎ もやし キャベツ にんじん ピーマン えのきたけ ねぎ ほうれん草 清見	743	20.2
6 水	○	☆2色揚げパン (きなこ・ココア) トマトチャウダー キャベツとコーンサラダ	きな粉 牛乳 ベーコン 豆腐 豚ひき肉	ミルクパン 油 砂糖 米油 じゃが芋 ざらめ 小麦粉 でん粉	にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト缶 パセリ粉 キャベツ きゅうり コーン	795	14.5
7 木	○	麦ごはん ひじきふりかけ ☆たまご焼き 呉汁	牛乳 ひじき かつお節 豚ひき肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ 大豆	米 麦 砂糖 白ごま 米油 じゃが芋	にんじん たまねぎ 大根 干しいたけ ねぎ 小松菜	751	17.2
8 金	○	はいがごはん ☆マーボー豆腐 大根サラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 まぐろ缶	米 麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油	生姜 干しいたけ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ にら 大根 きゅうり	758	16.8
11 月	○	ナン キーマカレー ☆サモサ 人参ドレッシングサラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ	ナン 米油 小麦粉 じゃが芋 油 ぎょうざの皮 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマトピューレ グリンピース きゅうり キャベツ	704	17.7
12 火	○	☆キムチチャーハン ☆トックスープ くだもの	豚肉 牛乳 とり肉 卵	米 麦 砂糖 ごま油 白ごま トック	たまねぎ にんじん キムチ ピーマン キャベツ 干しいたけ 甘平	720	15.1
13 水	○	ひじきおこわ ししゃものパリパリ揚げ 豆乳みそ汁	ひじき 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 豆腐 みそ 大豆 豆乳	米 麦 もち米 米油 こんにやく 砂糖 油 春巻きの皮 さつま芋	にんじん グリンピース しそ 白菜 しめじ ねぎ	728	18.1
14 木	○	ごはん ☆ハンバーグ 青のりポテト ☆ABCスープ	牛乳 豚ひき肉 卵 青のり ベーコン いんげん豆	米 パン粉 砂糖 じゃが芋 米油 マカロニ	にんじん たまねぎ トマトジュース キャベツ トマト	828	15.7
15 金	○	赤飯 ブリの照り焼き ごま和え お祝いすまし汁 いちごのパバロア	ささげ 牛乳 ぶり 昆布 とり肉 豆腐 紅白はんぺん ゼラチン 生クリーム	米 もち米 黒ごま 米油 砂糖 白すりごま	生姜 もやし 白菜 小松菜 にんじん えのきたけ いちご レモン	819	18.4
18 月	○	麦ごはん チンジャオロース ☆ひらひらワンタンスープ パインゼリー	牛乳 豚肉 アガー	米 麦 米油 でん粉 砂糖 ごま油 ワンタンの皮	にんにく 生姜 たけのこ もやし 白菜 たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ ピーマン パインアップルジュース 赤ピーマン パインアップル缶	722	13.4
21 木	○	麦ごはん 魚のピリ辛竜田揚げ 磯香和え なめこ汁	牛乳 さば のり 豆腐 みそ	米 麦 油 でん粉 砂糖 ごま油	生姜 白菜 にんじん 小松菜 なめこ ねぎ	737	17.2
22 金	○	チキンライス じゃがいも入りイタリアンスープ ☆抹茶ケーキ	とり肉 牛乳 ベーコン チーズ 卵 レッドピース缶	米 バター 米油 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース コーン ほうれん草	768	13.8

※ 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	755	16.6	28.8	2.9	358	118	3.1	263	0.38	0.53	21	8.0

11月に実施したリクエスト給食アンケートの結果から、今月は☆印のものを取り入れました！
☆印が付いていなくても、少数派の意見もたくさん取り入れていますので、ぜひチェックして、楽しみにしてくれると嬉しいです♪