令和5年　3月献立表

「早寝早起き朝ごはん」 運動シンボルマーク

豊溪中学校

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)
1	水	・シシジューシー・ 牛乳 ・人参シリシリ・アーサ汁 ・ サーターアンダギー	豚肉肩　豚肉バラ　刻み昆布 飲用牛乳　ツナ 油揚げ 木綿豆腐 あおさ　豆乳	精白米　おおむぎ 米サラダ油　車糖（三温糖）　薄力粉 黒砂糖	にんじん　にら　だいこん　えのきたけ） 根深ねぎ　しょうが	803	13.6
2	木	・ご飯 ・牛乳 ・ぶりの幽庵焼き ・ひじきのさっぱりサラダ ・生揚げのみそ汁	飲用牛乳　ぶり　芽ひじき 生揚げ　米みそ（淡色辛みそ） 米みそ（赤色辛みそ）	精白米 米サラダ油 車糖（上白糖） じゃがいも	ゆず果汁　緑豆もやし　にんじん えだまめ 粒コーン　だいこん　はくさい 根深ねぎ　こまつな	747	18.7
3	金	・鮭のちらし寿司・ 牛乳 ・菜の花のからし和え ・野菜と豆腐のすまし汁・ 白桃ゼリー	さけ　鶏卵．飲用牛乳 油揚げ　糸削り　鶏むね 絹ごし豆腐　ちらしかまぼこ　パールアガー	精白米　車糖（三温糖） 米ぬか油　車糖（上白糖）	れんこん　きゅうり　なばな　こまつな にんじん　キャベツ　干ししいたけ　だいこん 根深ねぎ　ももジュース　白桃缶	725	14.8
6	月	・焼肉ガーリックライス・ 牛乳 ・パリパリサラダ・ オレンジ	豚肉肩 飲用牛乳	精白米　おおむぎ 米ぬか油 車糖（三温糖） ワンタンの皮　車糖（上白糖）	にんにく　たまねぎ にんじん　ごぼう　こまつな キャベツ　きよみ	728	13.8
7	火	・ご飯・ 牛乳・ 擬製豆腐 ・ツナと大根のサラダ・具だくさん味噌汁	飲用牛乳　鶏ひき肉　豚肉肩　木綿豆腐 押し豆腐　鶏卵　ツナ 米みそ（淡色辛みそ）　米みそ（赤色辛みそ）	精白米　米サラダ油 車糖（三温糖） 米ぬか油	にんじん　たけのこ　干ししいたけ さやいんげん　だいこん　きゅうり たまねぎ　ぶなしめじ　こまつな　根深ねぎ	745	17.8
8	水	・練馬スパゲティ・ 牛乳 ・根菜のペペロンチーノ炒め ・フルーツヨーグルト	ツナ　刻みのり 飲用牛乳　ベーコン ヨーグルト	スパゲティ　オリーブ油 車糖（三温糖） 車糖（上白糖）	だいこん　にんにく　ごぼう　れんこん 赤ピーマン　こまつな　黄桃缶 パインアップル缶　みかん缶	781	16.1
9	木	・チキンパエリア・ 牛乳 ・たらのハーブパン粉焼き ・ひよこ豆のスープ	鶏もも 飲用牛乳　たら ひよこまめ	精白米 おおむぎ オリーブ油 パン粉 米サラダ油 じゃがいも	にんにく　たまねぎ　にんじん マッシュルーム　トマト加工品　青ピーマン 赤ピーマン　パセリ　キャベツ　こまつな	735	19.7
10	金	・わかめご飯・ 牛乳・ 鶏のから揚げ ・五目きんぴら・ 呉汁	わかめご飯の素　飲用牛乳 鶏もも　さつま揚げ　黄だいず 米みそ（淡色辛みそ）	精白米 薄力粉 でん粉 サラダ油 つきこんにゃく 車糖（三温糖） 板こんにゃく　じゃがいも	にんにく　しょうが　ごぼう　れんこん さやいんげん　にんじん　だいこん 根深ねぎ　こまつな	816	15.5
13	月	・ご飯・牛乳 ・鮭のつけ焼き ・野菜の和風炒め ・豚汁	飲用牛乳　さけ　糸削り 豚肉バラ　油揚げ　木綿豆腐 米みそ（淡色辛みそ）米みそ（赤色辛みそ）	精白米 米ぬか油 車糖（三温糖） 米サラダ油 板こんにゃく じゃがいも	しょうが　にんじん　キャベツ　緑豆もやし こまつな　ごぼう　だいこん 根深ねぎ	756	20.1
14	火	・二色揚げパン（きなこ＆ココア） ・牛乳・チキンのママレード焼き ・ミネストローネ	きな粉　飲用牛乳 鶏もも	ミルクパン サラダ油 車糖（上白糖） オレンジ（マーマレード高糖度） 米ぬか油 じゃがいも シェルマカロニ	にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん キャベツ　トマト缶詰 パセリ　セロリー	823	17.0
15	水	・チキンカレーライス・牛乳 ・じゃこ入りサラダ ・福神漬　・いちご	鶏もも 飲用牛乳　ちりめんじゃこ	精白米 おおむぎ サラダ油 じゃがいも 車糖（三温糖） 薄力粉 ざらめ糖　ごま油 車糖（上白糖）	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　キャベツ　きゅうり 福神漬　いちご	853	12.8
16	木	・ご飯 ・牛乳 ・ししゃものカレー揚げ ・野菜のごま酢和え ・鶏つみれ汁	飲用牛乳　ししゃも 鶏ひき肉　米みそ（赤色辛みそ） 米みそ（淡色辛みそ）	精白米 揚げ油 でん粉 薄力粉 車糖（三温糖）すりごま（白） でん粉	緑豆もやし　キャベツ　きゅうり しょうが　根深ねぎ　だいこん　にんじん たまねぎ　こまつな	708	17.1
20	月	・味噌ラーメン ・牛乳 ・華風大根 ・白玉団子（みつ、きなこ）	豚肉肩　かたくちいわし 米みそ（淡色辛みそ）米みそ（赤色辛みそ） 飲用牛乳　きな粉	蒸し中華めん 米サラダ油 ごま油 車糖（三温糖） 冷凍白玉団子 黒砂糖	にんじん　たまねぎ　キャベツ　緑豆もやし 粒コーン　根深ねぎ　にんにく　しょうが チンゲンサイ　だいこん	763	16.0
22	水	・赤飯 ・牛乳 ・ヒレカツ ・野菜のポン酢和え ・お祝いすまし汁	ささげ　飲用牛乳　豚肉ヒレ 鶏むね　祝なると	精白米　もち米 ごま（いり） でん粉 薄力粉　パン粉　揚げ油	こまつな　キャベツ にんじん　ゆず果汁　すだち　だいこん えのきたけ　根深ねぎ	773	20.1
23	木	・和風ピラフ・牛乳 ・里芋のみそグラタン ・スコッチブロス ・りんごゼリー	鶏もも　飲用牛乳　調理用牛乳 米みそ（淡色辛みそ） ピザチーズ　白いんげん豆（乾） 粉寒天	精白米　オリーブ油 さといも　有塩バター 薄力粉　おおむぎ　車糖（上白糖）	たまねぎ　グリンピース　ブロッコリー セロリー　にんじん　キャベツ かぶ　りんご	845	14.5

※　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15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)
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	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

卒業・進級　おめでとう