令和3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(%)	塩分(g)
1	月	牛乳	ご飯、ししゃものサクサク揚げ 五目金平 豆腐と青菜の味噌汁	牛乳　子持ちししゃも　鶏卵 豚肉　豆腐　味噌	米　小麦粉　コーンフレーク じゃが芋　コンニャク　揚げ油 米油　ゴマ油　ゴマ　砂糖	ゴボウ　人参　玉ネギ レンコン　ネギ　小松菜	866	14.2	27.1	3.2
2	火	牛乳	豚キムチ丼 湯葉のサラダ 果物（清見オレンジ）	牛乳　豚肉　湯葉	米　片栗粉　米油　ゴマ油　砂糖	ニンニク　生姜　玉ネギ　人参 キムチ　ネギ　ニラ　大根 水菜　清見オレンジ	851	14.7	30.0	4.1
3	水	牛乳	菜の花寿司 ぶりの照り焼 清まし汁、ピーチゼリー	牛乳　鶏卵　ぶり　カマボコ 油揚げ　豆腐　アガー	米　米油　砂糖　桃ジュース	人参　干椎茸　レンコン 菜花　大根　タケノコ ほうれん草　ネギ　黄桃缶	880	16.6	30.0	4.5
4	木	牛乳	ピザトースト 米粉のシチュー 果物（でこぽん）	牛乳　生クリーム　チーズ ベーコン　鶏肉	食パン　米粉　じゃが芋　米油	ニンニク　玉ネギ　マッシュルーム ピーマン　トマトピューレ 人参　でこぽん	840	15.0	37.8	3.8
5	金	牛乳	ご飯、炒り豆腐 キャベツの甘味噌かけ うぐいす餅	牛乳　鶏挽肉　鶏卵 豆腐　味噌　きな粉	米　白玉粉　上新粉　コンニャク 米油　ゴマ油　砂糖	玉ネギ　人参　タケノコ 干椎茸　ほうれん草 キャベツ　小松菜	912	15.9	27.3	2.0
8	月	牛乳	天丼 のらぼう菜のゴマサラダ 味噌けんちん汁	牛乳　鶏卵　鶏肉　エビ 豆乳　味噌豆腐	米　米粉　里芋　コンニャク 揚げ油　米油　ゴマ　砂糖	白菜　人参　のらぼう菜 ゴボウ　大根　ネギ	825	18.3	25.9	2.8
9	火	牛乳	ジャージャー麺 野菜チップス フルーツパンチ	牛乳　豚挽肉　味噌　寒天	中華麺　じゃが芋　さつま芋 片栗粉　米油　ゴマ油　揚げ油 砂糖　みずあめ　サイダー	もやし　ほうれん草　ニンニク　生姜 人参　玉ネギ　ネギ　タケノコ 干椎茸　ゴボウ　南瓜　レンコン みかん缶　パイン缶　黄桃缶	981	13.2	21.5	3.9
10	水	牛乳	カツカレーライス マセドアンサラダ	牛乳　生クリーム 鶏卵　豚肉　鶏肉	米　小麦粉　パン粉　じゃが芋 揚げ油　米油 バター　はちみつ	ニンニク　生姜　玉ネギ　人参 トマト缶　りんご　大根 胡瓜　コーン	1014	14.2	28.7	3.6
11	木	牛乳	ゆかりご飯 ハンバーグ 青菜の味噌汁、オレンジゼリー	牛乳　牛挽肉　豚挽肉 鶏卵　味噌　アガー	米　パン粉　じゃが芋　砂糖	玉ネギ　エノキ茸　人参 ネギ　小松菜 みかんジュース	907	15.0	28.3	4.3
12	金	牛乳	三色ピラフ ハムと卵のキッシュ ジュリエンヌスープ	牛乳　生クリーム　チーズ ハム　鶏肉　鶏卵　ベーコン	米 米油 バター じゃが芋	玉ネギ　人参　コーン グリンピース　ピーマン ニンニク　キャベツ　セロリ	873	15.3	40.5	4.5
15	月	牛乳	きなこ揚げパン 棒々鶏サラダ 肉団子入り中華スープ	牛乳　鶏肉　鶏挽肉 鶏卵　味噌　きな粉	ねじりパン　片栗粉　春雨 揚げ油　米油　ゴマ油 ゴマ　砂糖	もやし　胡瓜　人参　ネギ 生姜　ニンニク　玉ネギ タケノコ　干椎茸　白菜 小松菜	779	19.3	37.7	3.5
16	火	コーヒー牛乳	スパゲッティナポリソース コーンサラダ りんごケーキ	コーヒー牛乳　調理用乳　チーズ 生クリーム　鶏卵　豚肉 ハム　ウインナー	スパゲティ　小麦粉　オリーブ油 米油　バター　砂糖	ニンニク　玉ネギ　人参 ピーマン　マッシュルーム トマトピューレ　キャベツ　胡瓜 コーン　りんご　りんごジュース	993	13.7	32.7	4.1
17	水	牛乳	赤米ご飯 鶏肉の唐揚げ こづゆ、抹茶ムース	牛乳　生クリーム　鶏肉 貝柱　アガー	米　赤米　麩　片栗粉　里芋 コンニャク　揚げ油　ゴマ　砂糖	生姜　ニンニク　干椎茸 白菜　人参　小松菜	911	13.5	34.7	2.1
18	木	牛乳	ご飯、豚肉の吉野焼 磯の香あえ 清まし汁	牛乳　豚肉　カマボコ 豆腐　ワカメ　海苔	米　片栗粉　米油　ざらめ　砂糖	生姜　小松菜　もやし　大根 人参　ほうれん草　玉ネギ　ネギ	791	15.9	29.8	3.8
19	金		卒業式							
22	月	牛乳	セルフホットドック 米粉のサーモンチャウダー	牛乳　生クリーム ソーセージ　鮭	ミルクパン　米粉　片栗粉 じゃが芋　米油　砂糖	ニンニク　生姜　玉ネギ キャベツ　人参 マッシュルーム ブロッコリー	853	15.6	38.0	3.7
23	火	牛乳	ちらし寿司、魚の幽庵焼 菜の花の辛子和え 果物（せとか）	牛乳　鶏肉　鶏卵 シルバー　油揚げ	米　もち米　米油　砂糖	人参　タケノコ　干椎茸 いんげん　柚子　菜花 ほうれん草　白菜　せとか	820	18.3	29.5	2.8
24	水	牛乳	ワカメご飯、春巻き ピリ辛サラダ 中華スープ	牛乳　豚肉　鶏肉 豆腐　ワカメ	米　春巻きの皮　小麦粉 片栗粉　春雨　ゴマ 米油　ゴマ油　揚げ油　砂糖	ニンニク　生姜　タケノコ　人参 干椎茸　キャベツ　白菜　ニラ 胡瓜　もやし　コーン　ネギ	806	13.8	30.8	4.3

※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	877	15.3	31.1	3.6	370	117	3.0	341	0.53	0.65	44	5.7
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