

令和5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	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 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水	牛乳 ご飯 凍り豆腐の卵とし キャベツの甘味噌かけ	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 人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 小松菜	739	16.9	30.1	2.5
2	木	牛乳 ジャージャー麺 チョレギサラダ フルーツパンチ	豚ひき肉 みそ 牛乳 のり 寒天	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 水飴 サイダー	もやし ほうれん草 にんにく 生姜 人参 玉ねぎ ねぎ たけのこ 干ししいたけ 胡瓜 キャベツ りんご みかん缶 バインアップル缶 桃缶	826	15.2	25.9	4.0
3	金	牛乳 春ちらし 鶏肉の唐揚げ すまし汁 ピーチゼリー	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 油 桃ジュース	人参 れんこん たけのこ 干ししいたけ 菜ばな 生姜 にんにく 大根 白菜 ほうれん草	833	16.5	35.9	2.7
6	月	牛乳 ご飯 四川味噌豆腐 春雨の中華和え でこぼん	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 わかめ	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 白ごま	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ たけのこ 干ししいたけ チンゲンサイ 胡瓜 もやし キャベツ デコボン	809	14.7	33.6	3.1
7	火	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 玉ねぎ れんこん ビーマン 人参	788	19.0	30.7	3.8
8	水	牛乳 あぶ玉丼 だんご汁	豚肉 油揚げ なると 卵 牛乳 豆腐	米 米油 砂糖 片栗粉 白玉粉 小麦粉	玉ねぎ 人参 葉ねぎ 大根 干ししいたけ 小松菜	839	16.2	27.2	3.2
9	木	牛乳 キムチチャーハン 棒ぎょうざ ワカメスープ	焼き豚 牛乳 豚ひき肉 鶏肉 豆腐 わかめ	米 米油 砂糖 ごま油 ぎょうざの皮 春雨 片栗粉 白ごま	人参 ねぎ 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	757	17.8	33.4	3.9
10	金	牛乳 きなこ揚げパン クリームシチュー マセドアンサラダ	きな粉 牛乳 鶏肉 生クリーム	油 ねじりパン 砂糖 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 はちみつ	玉ねぎ 人参 パセリ粉 大根 胡瓜 コーン	822	14.3	42.8	3.4
13	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 油 米油 じゃが芋	大根 玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜	799	13.6	33.5	3.3
14	火	牛乳 スパゲッティナポリソース グリーンサラダ ブルーベリーマフィン	ハム 豚肉 ウインナー パルメザンチーズ 生クリーム 牛乳 卵	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 小麦粉 バター 粉糖	パセリ粉 にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン マッシュルーム トマトピューレ キャベツ ブロッコリー コーン ブルーベリー	905	14.9	38.1	4.0
15	水	ミルク チキンカレー コーンサラダ せとか	鶏肉 生クリーム ミルクコーヒー	米 大麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト缶 りんご もやし 胡瓜 コーン せとか	914	11.9	28.7	2.4
16	木	牛乳 わかめご飯 みそおでん 野菜のごま酢和え りんごゼリー	炊き込みわかめの素 牛乳 昆布 みそ 竹輪 豚肉 さつま揚げ うずら卵 アガー	米 こんにゃく 砂糖 里芋 白すりごま りんごジュース	大根 キャベツ もやし えのきたけ 小松菜	784	15.5	21.9	5.4
17	金	✪ 卒業式 ✪							
20	月	牛乳 三色ピラフ ハムと卵のキッシュ ジュリエンスープ	鶏肉 牛乳 ハム 生クリーム 卵 チーズ ベーコン	米 米油 バター じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース コーン ビーマン にんにく キャベツ ほうれん草	840	17.4	44.7	4.5
21	火	✪ 春分の日 ✪							
22	水	牛乳 ゆかりご飯 ハンバーグ 青菜のみそ汁	牛乳 牛ミンチ 豚ひき肉 卵 みそ	米 パン粉 じゃが芋	玉ねぎ えのきたけ 人参 キャベツ ねぎ 小松菜	784	17.3	32.7	4.3
23	木	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 油 米油 砂糖 白ごま こんにゃく 里芋	ねぎ 人参 玉ねぎ さやいんげん 白菜 のらぼう菜 ごぼう 大根	902	15.8	26.7	3.8

※ 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)
平均値	823	15.7	32.4	3.6	371	109	3.3	279	0.36	0.53	21	6.9
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