令和２年度

３　月　献　立　表

新富町立富田中学校

太字:新富産　　17日:新富町地産地消の日

日 曜	献　立　名　　◇:加工品	おもにエネルギーとなる食品【きいろ】	おもに体をつくる食品【あ　か】	おもに体の調子を整える食品【みどり】	おもな調味料	エネルギー たんぱく質 脂　質
1	**減量黒糖パン　　牛乳**	**黒糖パン**	牛乳			820
	味噌ラーメン	中華麺　ごま　ごま油	やき豚　みそ	もやし　にんじん　キャベツ　ねぎ	豚骨スープ　とりガラスープ　醤油 しょうが　にんにく　中スープストック	31.3
月	**おかか和え**	砂糖	かつお節	キャベツ　にんじん　もやし	醤油	24.1
2	**ちらし寿司　　牛乳**	米　砂糖　サラダ油	鶏肉　きんし卵　油あげ　牛乳	**にんじん　ごぼう　たけのこ　いんげん　しいたけ**	**醤油　酢　塩**	758
	いわし梅味噌煮◇	砂糖　米粉	いわし（魚）　みそ	うめ	みりん　塩　しそ抽出液	30.2
火	**すまし汁【ひなあられ◇】**	【もち米　砂糖】	豆腐　わかめ　かまぼこ　【のり】	にんじん　ねぎ　しいたけ	醤油　塩　煮干(片口鰯)　【醤油】	23.1
3	**コッペパン　　牛乳**	**コッペパン**	牛乳			860
	米粉のクリーム煮	**さつまいも**　マカロニ　サラダ油　バター **米粉**　生クリーム	鶏肉　ベーコン　牛乳	玉ねぎ　にんじん　グリンピース	塩　こしょう　とりガラスープ	33.2
水	**ミックスビーンズサラダ**	砂糖　サラダ油	ひよこ豆　青えんどう　レッドキドニー　鶏肉	コーン　**きゅうり**　もやし	酢　醤油　こしょう　レモン汁	32.5
4	**麦ご飯　　牛乳**	**米　大麦**	牛乳			822
	肉じゃが	じゃがいも　砂糖　サラダ油	**牛肉**	にんじん　玉ねぎ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　糸こんにゃく	醤油　みりん	28
木	**エッグサラダ**	ノンエッグマヨネーズ	卵　ハム	にんじん　キャベツ	塩	24.9
5	**麦ご飯　　牛乳**	**米　大麦**	牛乳			747
	大豆の磯煮	サラダ油　砂糖	鶏肉　大豆　ひじき　魚肉天ぷら	こんにゃく　玉ねぎ　にんじん　いんげん	醤油　酒	29.5
金	**糸かまぼこの酢の物**	砂糖　ごま	糸かまぼこ	**きゅうり**　もやし　にんじん	酢　醤油　塩	20.2
8	**コッペパン　　牛乳**	**コッペパン**	牛乳			773
	ウインナーとほうれん草のソテー	サラダ油	ウインナー	ほうれんそう　もやし　コーン	塩　こしょう	32.7
月	**ミネストローネ**	マカロニ　サラダ油	鶏肉　ベーコン　大豆	玉ねぎ　にんじん　キャベツ　トマト　パセリ	にんにく　とりがらスープ　塩　こしょう	29.2
9	**麦ご飯　牛乳**	**米　大麦**	牛乳			794
	チキンカレー	じゃがいも　サラダ油	鶏肉	にんじん　玉ねぎ	とりガラスープ　ｹﾁｬｯﾌﾟ　にんにく　ｵｰﾙｽﾊﾟｲｽ　ｶﾚｰﾌﾚｰｸ	25.3
火	**春キャベツのサラダ**	サラダ油　砂糖	ハム	にんじん　キャベツ　**きゅうり**	醤油　酢　塩　こしょう	23.4
10	**りんごパン　　牛乳**	コッペパン　砂糖	牛乳	**りんご**	**クエン酸　酸化防止剤**	730
	カップグラタン◇	カップグラタン				28.7
水	**ミートボールスープ**		ミートボール	ほうれん草　えのき　玉ねぎ　にんじん	とりガラスープ　塩　こしょう　醤油 洋スープストック	22.8
11	富田中　「弁当の日」					
木						
12	**赤飯　　牛乳**	米　もち米	あずき　牛乳		**塩**	791
	タッカルビ	砂糖　でん粉　サラダ油　ごま油　**さつまいも**	鶏肉	玉ねぎ　キャベツ	しょうが　にんにく　醤油　コチジャン みりん　塩	29.6
金	**厚揚げスープ【お祝いいちごゼリー◇】**	でん粉　【お祝いいちごゼリー】	**豚肉**　厚揚げ	たけのこ　にんじん　しいたけ　ほうれん草	とりガラスープ　醤油　塩	21.8
15	**揚げパン　　牛乳**	**コッペパン 大豆油　ミルメーク**	牛乳			841
	ポトフ	じゃがいも	鶏肉　ウインナー	玉ねぎ　にんじん　キャベツ	洋スープストック　醤油　塩 こしょう	30.6
月	**ブロッコリーサラダ**	ドレッシング	ツナ（まぐろ）	ブロッコリー　コーン　カリフラワー		33.8
16	**卒業式**					
火						
17	**コッペパン　　牛乳**	コッペパン	牛乳			769
	豚肉のチャプチェ	ごま油　春雨　ごま	**豚肉**	しめじ　にんじん　キャベツ　**ピーマン**	にんにく　酒　醤油　塩　トウバンジャン	31.8
水	**コーンスープ**	サラダ油　じゃがいも	ベーコン	**玉ねぎ**　にんじん　コーン　パセリ	とりがらスープ　こしょう　塩	25.3
18	**麦ご飯　　牛乳**	**米　大麦**	牛乳			773
	きんぴられんこん	砂糖　ごま　ごま油　サラダ油	ちくわ	れんこん　こんにゃく　にんじん	醤油　みりん	27.5
木	**ほうとう汁【かつおふりかけ◇】**	ほうとう麺　【ふりかけ】	油あげ　**豚肉**　みそ	にんじん　かぼちゃ　ねぎ	醤油　昆布だし　鰹削り節　酒	17.4
19	**麦ご飯　　牛乳**	**米　大麦**	牛乳			846
	酢鶏	**米粉**　大豆油　ごま油　砂糖	鶏肉	にんじん　玉ねぎ　**ピーマン**　たけのこ　しいたけ	酒　醤油　しょうが　にんにく　ケチャップ　酢	28.9
金	**中華サラダ**	マロニー　ごま油　砂糖		キャベツ　**きゅうり**　にんじん　もやし	酢　醤油	28.1
22	**減量コッペパン　　牛乳**	コッペパン	牛乳			764
	鶏ごぼううどん	うどん　砂糖　サラダ油	鶏肉	にんじん　ねぎ　しいたけ　ごぼう	醤油　煮干(片口鰯)　酒　鰹削り節	33.6
月	**ツナサラダ**	サラダ油　砂糖	ツナ（まぐろ）	キャベツ　にんじん	酢　塩　こしょう　醤油　レモン汁	23.6
23	**麦ご飯　　牛乳**	**米　大麦**	牛乳			730
	スコッチエッグ◇【ケチャップ◇】		スコッチエッグ		【ケチャップ】	24.6
火	**いももち汁**	いももち	豆腐	ごぼう　えのき　ねぎ 大根	煮干し（片口鰯）　醤油	17.1
24	**米粉パン　　牛乳**	**米粉パン**	牛乳			710
	豚しゃぶサラダ	砂糖	**豚肉**　わかめ	**きゅうり**　キャベツ　にんじん　コーン	酢　醤油	31.8
水	**豆乳カレースープ**	**さつまいも**	ベーコン　豆乳	しめじ　にんじん　小松菜　玉ねぎ	洋スープストック　こしょう　醤油　カレー粉　とりがらスープ　塩	21.6
25	**麦ご飯　　牛乳**	**米　大麦**	牛乳			843
	さんまカボスレモン煮◇【きゅうり】	砂糖　でん粉	さんま（魚）	レモン　【きゅうり】	醤油　みりん　塩　レモン果汁　かぼす果汁【塩】	42.2
木	**高野豆腐の卵とじ**	サラダ油　砂糖	高野豆腐　鶏肉　卵　かまぼこ	玉ねぎ　にんじん　青豆	醤油 みりん 塩	37.5
26	**麦ご飯　　牛乳**	**米　大麦**	牛乳			840
	豚肉とがんもの含め煮	サラダ油　砂糖	**豚肉**　がんも	にんじん　ごぼう　たけのこ　しいたけ　いんげん　こんにゃく	しょうが　酒　醤油　みりん	36.6
金	**野菜炒め**	サラダ油	鶏肉　ちくわ	キャベツ　にんじん　**ピーマン**　もやし　玉ねぎ	塩　こしょう　中スープストック　ウスターソース	27.5