



給食献立予定表

諸塚中学校

～ 3月は1年間のまとめの月です。1年間で身に付けた自分の食事のマナーなどを振り返りましょう ～

日付	こ ん だ て め い	Ical - (kcal)	お も な ざ い り ょ う					
			体の組織を作る		体の調子を整える		エネルギーになる	
2 (月)	麦ごはん 牛乳 石狩汁 ひじきの炒め煮	733	牛乳 ひじき 大豆 白みそ	鶏肉 油揚げ	にんじん えのきたけ れんこん 糸こんにゃく	だいこん ねぎ しいたけ 枝豆	米 じゃがいも 油	麦 砂糖
3 (火)	ちらしずし 牛乳 花ふのすまし汁 春巻き 三色花ゼリー	887	鶏肉 牛乳 春巻き	ちくわ あさり	ごぼう しいたけ たまねぎ 三つ葉	にんじん 絹さやいんげん えのきたけ	米 砂糖 花ふ 三色花ゼリー	油 ごま
4 (水)	麦ごはん 牛乳 高野豆腐と昆布の炒り煮 和風もやしサラダ	722	牛乳 昆布 高野豆腐 かつお節	鶏肉 すり身天ぷら ハム	たまねぎ れんこん しいたけ きゅうり	にんじん さやいんげん もやし スイートコーン	米 砂糖 たまねぎドレッシング	麦
5 (木)	麦ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 千切り大根の卵とじ	736	牛乳 卵 わかめ	油揚げ 鶏肉	かぼちゃ にんじん 枝豆	たまねぎ えのきたけ 千切大根	米 油	麦 砂糖
6 (金)	弁当の日							
9 (月)	コーンごはん 牛乳 ブロッコリーシチュー 野菜のマリネ ミルメークコーヒー	798	牛乳 生クリーム	鶏肉 ツナ	スイートコーン にんじん パセリ もやし	たまねぎ ブロッコリー キャベツ	米 油 じゃがいも ミルメークコーヒー	麦 砂糖
10 (火)	麦ごはん 牛乳 キムチ汁 いわしかぼすレモン煮 ゆでもやし	735	牛乳 豆腐	豚肉 白みそ いわしかぼすレモン煮	にんじん にら	はくさい もやし	米 里いも ごま	麦 ごま油 砂糖
11 (水)	麦ごはん 牛乳 田舎汁 厚揚げのみぞれ煮	740	牛乳 豆腐 厚揚げ	豚肉 かつお節 白みそ	だいこん ごぼう ねぎ	にんじん しいたけ こんにゃく	米 でんぷん 砂糖	麦
12 (木)	麦ごはん 牛乳 ごぼう団子汁 肉野菜炒め	717	牛乳 ごぼう団子	鶏肉 豆腐 豚肉	だいこん しいたけ キャベツ	にんじん ねぎ たまねぎ かべ-マツ	米 でんぷん	麦 油
13 (金)	麦ごはん 牛乳 チキンカツカレー 海藻サラダ 豆乳プリンタルト (中のみ)	1020	牛乳 挽き割り大豆 チキンカツ	鶏肉 豚レバー 海藻サラダ	たまねぎ 枝豆 ブロッコリー	にんじん きゅうり スイートコーン	米 じゃがいも タルト 砂糖	麦 油 ごま油
16 (月)								
17 (火)	麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 花野菜サラダ	789	牛乳 鶏肉 ハム	豚肉 ちくわ	たまねぎ 糸こんにゃく ブロッコリー きゅうり	にんじん 枝豆 カリフラワー	米 じゃがいも 砂糖 和風ドレッシング	麦 油
18 (水)	麦ごはん 牛乳 豚肉の柳川丼 油あげと野菜の和え物	728	牛乳 かまぼこ	豚肉 卵 油揚げ	たまねぎ しいたけ ほうれん草	ごぼう にんじん ねぎ もやし	米 砂糖 ごま	麦 油
19 (木)	減量大根葉ごはん 牛乳 肉うどん カミカミサラダ	760	牛乳	牛肉 ツナ	大根葉 しいたけ にんじん ごぼう スイートコーン	たまねぎ えのきたけ ねぎ きゅうり	米 油 うどん ごまドレッシング(卵不使用)	麦 砂糖 アーモンド
20 (金)								
23 (月)	麦ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ パンバンジー	774	牛乳 挽き割り大豆 とりささみ	豚肉 厚揚げ 赤みそ	たまねぎ しいたけ にら きゅうり	にんじん たけのこ もやし	米 油 でんぷん パンバンジードレッシング	麦 砂糖
24 (火)	麦ごはん 牛乳 カラフルスープ 鶏のから揚げレモンソース ゆでもやし	809	牛乳 鶏肉	ベーコン	たまねぎ 小松菜 スイートコーン パセリ	にんじん ぶなしめじ もやし	米 でんぷん 砂糖	麦 油
25 (水)	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス みかんサラダ	767	牛乳	牛肉	たまねぎ まいたけ しめじ トマト キャベツ	にんじん マッシュルーム 枝豆 きゅうり	米 油 日向夏ドレッシング	麦
26 (木)	鶏ごぼうごはん 牛乳 春野菜のみそ汁 れんこん入り平つくね	750	鶏肉 牛乳 白みそ れんこん入り平つくね	油揚げ 豆腐	にんじん しいたけ キャベツ 山菜	ごぼう 絹さやいんげん たまねぎ	米 油 砂糖	麦 じゃがいも

カレー&海藻サラダ&タルト
諸中3年
リクエスト