

3月 献立表



●主菜 (しゅさい)
★副菜 (ふくさい)
■汁もの

◎主食主菜兼用
△その他



島野浦中学校

日	曜	パン または ごはん	お か す	黄色の食品	赤色の食品	緑の食品	調味料	エネルギー	脂質(g)	
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		(kcal)	塩分(g)	
1	火	減量 コッペパン	◎ひむかナポリタン ★グリーンサラダ	パン スパゲッティ 油 バター	ベーコン ハム	にんじん たまねぎ ピーマン 千切大根 ブロッコリー キャベツ きゅうり	トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース しょうゆ こしょう 塩 酢	769 たんぱく質(g)	23.6 3.6	
2	水	麦ご飯	●チキンなんばん◎ ★ゆでブロッコリー ■野菜スープ	こめ むぎ こむぎこ さとう タルタルソース 油	とり肉 たまご ベーコン	ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ こまつな とうもろこし	塩 こしょう 酢 レモン汁 しょうゆ とうがらし粉 酒	808 32.6	26.8 2.8	
3	木	ちらしずし	■すまし汁 ★大根サラダ △三色花ゼリー	こめ さとう ごま 油 ふ ゼリー	とり肉 油あげ ちくわ きんしたまご とうふ わかめ ツナ	ごぼう しいたけ 青豆 にんじん えのきだけ ねぎ だいこん きゅうり	酢 塩 しょうゆ 酒 みりん	753 28.5	18.1 3.6	
4	金	白ご飯	●いわしの梅煮 ■ひつつみ汁	こめ こむぎこ	いわし とり肉 油あげ とうふ	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ	しょうゆ 酒	805 32.4	20.8 2.7	
7	月	麦ご飯	●いりどうふ ★マカロニサラダ	こめ むぎ さとう 油 マカロニ マヨネーズ	とうふ とり肉 あげみ ハム	しいたけ たけのこ たまねぎ なら にんじん こんにゃく きゅうり キャベツ	しょうゆ 酒 みりん こしょう 塩	946 44.5	33.7 2.6	
8	火	ミルクパン	●ミネストローネ ★海藻サラダ	パン じゃがいも ごま マカロニ バター さとう ごま油	ベーコン チーズ かいそうミックス しらす干し	にんじん たまねぎ トマト パセリ キャベツ きゅうり	塩 こしょう コンソメ 酢	785 27.6	24.0 3.5	
9	水	麦ご飯	●魚の竜田揚げ ■豆腐のみそ汁	こめ むぎ かたくり粉 油	さば とうふ わかめ みそ	だいこん にんじん ねぎ	しょうが 酒 しょうゆ みりん	788 30.8	26.7 2.6	
10	木	減量 コッペパン	◎野菜ラーメン◎ ★おかか和え	パン 中華めん 油 ごま さとう	ふた肉 みそ かつお節	とうもろこし キャベツ にんじん もやし ねぎ こまつな	しょうゆ 塩 こしょう	667 31.3	20.3 3.7	
11	金	カレー ピラフ	■中華スープ ★ツナ和え	こめ むぎ はるさめ マヨネーズ 油 ごま油	ふた肉 ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん 青豆 しめじ チンゲン菜 キャベツ きゅうり とうもろこし	しょうゆ 酒 塩 こしょう カレー粉	734 29.0	26.3 3.1	
14	月	送別行事 (※給食はありません)								
15	火	マヨネーズ パン	◎わかめうどん ★かみかみごぼうサラダ △お祝いデザート	パン うどん さとう ごま ごま油 デザート	あげみ わかめ かまぼこ 油あげ	にんじん しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり	しょうゆ 酒 みりん 酢	816 33.1	28.0 4.4	
16	水	卒業式 (※給食はありません)								
17	木	引っ越し作業 (※給食はありません)								
18	金	白ご飯	●大豆の磯煮 ★日向夏ドレッシング	こめ さとう	大豆 ふた肉 ひじき 厚あげ 油あげ ハム	たまねぎ にんじん しいたけ こんにゃく さやいんげん きゅうり キャベツ	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう ドレッシング	776 31.0	23.4 2.5	
21	月	春分の日 振替休日								
22	火	コッペパン	●たこ焼き風 ■野菜スープ	パン こむぎこ さとう マヨネーズ 油	たこ ちくわ たまご ふた肉 かつお節 青のり	キャベツ にんじん たまねぎ チンゲン菜 ねぎ	ウスターソース ケチャップ しょうゆ 塩 こしょう	767 30.1	26.2 3.3	
23	水	いかのたき こみごはん	■かきたま汁 ★春雨の酢の物	こめ はるさめ さとう かたくり粉 ごま	いか とうふ たまご わかめ	にんじん えのきだけ ほうれん草 きゅうり キャベツ	しょうが 塩 みりん 酢 しょうゆ	648 24.3	13.3 3.3	
24	木	背割れパン	●ドライカレー ■コンソメスープ	パン 油 じゃがいも パン粉	牛肉 ふた肉 大豆	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム パセリ	にんにく しょうが カレー粉 りんごピューレ ウスターソース ワイン風発酵調味料 塩 こしょう	776 32.2	26.9 3.3	
25	金	修了式 (※給食はありません)								

※ 牛乳 (200ml) は、毎日つきます (赤色の食品です) ※ 物資の都合や価格の変動などで献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

～皆さんがリクエストしたおかずが登場します～

リクエストしたおかずには献立の横に◎マークをつけています。選んだ人の多かったおかずや友達がリクエストしたおかずなどを献立に取り入れています！