



* 3月の献立表 (中学校) *

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		材料 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ		
2	月		ちらし寿司	卵		たけのこ 人参 干し椎茸	精白米 麦 砂糖			742 30.4 27	ひな祭り 献立
			さわらの西京焼き	さわら みそ		生姜		ノンエッグマヨネーズ			
			ごま和え			小松菜 キャベツ 人参	砂糖	ごま ねりごま			
			豆腐のすまし汁	豆腐		玉ねぎ しめじ 葉ねぎ					
			ひなあられ		寒天		もち米 砂糖				
3	火		きなこあげパン	きなこ	脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング 油	761 24.9 34		
			ごぼうサラダ			ごぼう キャベツ 人参 コーン	ごま ノンエッグマヨネーズ ごま油				
			肉団子野菜スープ	鶏肉		人参 玉ねぎ えのき チンゲンサイ	片栗粉 パン粉 砂糖				
			バナナ			バナナ					
4	水		麦ごはん				精白米 麦		842 32.7 25	大仁中 なし	
			ジャージャン豆腐	生揚げ 豚肉 みそ		にんにく 生姜 人参 たけのこ 干し椎茸 キャベツ	片栗粉 砂糖 油 ごま油				
			若草ポテト		青のり		じゃが芋				
			ナタデココヨーグルト		ヨーグルト	バナナ 桃 ナタデココ	砂糖				
5	木		コーンライス			コーン パセリ	精白米 麦	バター	731 32.1 19.3	大仁中 のぞみ幼 なし	
			鶏のマーマレード焼き	鶏肉			マーマレード				
			大豆サラダ	大豆 ツナ		キャベツ 人参 きゅうり	砂糖 油				
			マカロニスープ	ハム		玉ねぎ 人参 しめじ	マカロニ				
6	金		麦ごはん				精白米 麦		714 31.6 23	田京幼 なし	
			焼き肉	豚肉 みそ		にんにく 生姜 玉ねぎ 赤ピーマン	砂糖 片栗粉 油 ごま油				
			千草和え	油揚げ		小松菜 キャベツ 人参 しらたき	砂糖 ごま油				
			里芋のみそ汁	豆腐 みそ		ねぎ	里芋				
9	月		麦ごはん				精白米 麦		779 27.1 25		
			ポークカレー	豚肉	ヨーグルト チーズ	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ じゃが芋 人参	油				
			海藻サラダ	ツナ	わかめ 海藻ミックス	小松菜 キャベツ 人参	砂糖 ごま油 ごま				
			りんご			りんご					
10	火		山型食パン		脱脂粉乳		小麦粉	ショートニング バター	724 30.3 36	大仁小 なし	
			メイプルジャム		寒天		メイプルシロップ 水あめ 砂糖				
			ポテトグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	玉ねぎ マッシュルーム パセリ	じゃが芋 小麦粉 油 バター				
			コーンサラダ	ツナ		キャベツ きゅうり コーン	砂糖				
			大根スープ	ベーコン		にんにく 人参 大根	油				
11	水		キムチチャーハン	焼き豚		生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キムチ	精白米 麦	油 ごま油	736 25.5 32		
			春巻き	豚肉	ひじき	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜	春雨 小麦粉 水あめ 砂糖	油			
			中華サラダ	ツナ		キャベツ 人参 小松菜	砂糖 ごま油 ごま				
			卵とコーンのスープ	卵 ベーコン		玉ねぎ コーン チンゲン菜	片栗粉				

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品	〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分 -1kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ	
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ			
12	木		麦ごはん				精白米	麦	807 29.8 25		
			黒はんぺんお茶フライ	さば いわし たら			片栗粉 パン粉	小麦粉 砂糖			油
			肉じゃが	豚肉		しらたき 人参 玉ねぎ グリーンピース	砂糖	じゃが芋			油
			小松菜のみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		小松菜					
13	金		たけのこごはん	油揚げ		たけのこ 人参 さやえんどう	精白米	もち米	756 30.5 24	大仁中 なし 進級お祝い 献立	
			鶏の照り焼き	鶏肉		生姜					
			野菜のごま酢和え	ハム		小松菜 もやし キャベツ コーン	砂糖	ごま			
			白玉のすまし汁			大根 人参 干し椎茸 葉ねぎ	白玉団子				
			お祝いクレープ	豆乳		いちご	米粉 砂糖 水あめ	油			
16	月		うどん				小麦粉		725 33.2 24	幼稚園 なし	
			けんちんうどん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		干し椎茸 大根 人参 ねぎ	砂糖				
			竹輪の磯部揚げ	ちくわ たまご 青のり			小麦粉	油			
			キャベツの辛し和え			キャベツ 人参 小松菜					
			ミルクメーカー				砂糖				
17	火		ロールパン		脱脂粉乳		小麦粉	ショートニング バター	909 35.1 46	幼稚園 なし	
			ホットドッグウィンナ	ポークフランク			砂糖				
			ほうれん草バターいため	ベーコン		ほうれん草 キャベツ 人参 コーン		バター			
			白菜のクリームスープ	鶏肉	牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 白菜	小麦粉	油 バター			
			オレンジ			オレンジ					
18	水		麦ごはん(1組)				精白米	麦	763 28.5 32	幼稚園 小学校 なし 中学3年生 リクエスト 献立	
			唐揚げ(1・2・3組)	鶏肉		にんにく 生姜	小麦粉 片栗 粉	油			
			野菜のナムル(4組)	ツナ		キャベツ 人参 小松菜		ごま ごま油			
			卵スープ(2・3組)	卵 豆腐		玉ねぎ 葉ねぎ	片栗粉				
			お米のムース(4組)	牛乳 卵			砂糖 米粉 水あめ				

* 伊豆の国市では、独自の放射能測定機により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果は市のホームページで公表しています。

* 仕入れの状況により、献立が変わることがあります。食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします。

