



3月献立予定表



日	曜日	献立名		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質	朝ごはん
				肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂		
1	月	大麦ご飯	チキンカレー こんにやくサラダ	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ にんにく こんにやく グリンピース	大麦 ご飯 じゃがいも	油 ルウ	815kcal 27.5g 17.6g	
2	火	セルフ 五目寿司 (酢飯)	ひなまつり献立 五目寿司の具 ハートオムレツ② すまし汁 ひなあられ	鶏肉 油揚げ 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん さやえんどう	かんぴょう ごぼう しいたけ えのき だいこん	ご飯 砂糖 ひなあられ		810kcal 29.8g 19.5g	
3	水	ピザドック	ポトフ ツナと大豆のサラダ	大豆 鶏肉 ウインナー ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ コーン きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも		791kcal 34.5g 36.9g	
4	木	ご飯	かるちゃんランチ さわらの照り焼き のり和え 豚汁	さわら 豆腐 味噌 豚肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	ねぎ ごぼう キャベツ もやし だいこんこんにやく	ご飯 じゃがいも 砂糖	油 ごま	789kcal 33.9g 19.6g	
5	金	ミルクパン	トマトミートオムレツ カリコリサラダ クラムチャウダー	豚肉 卵 ベーコン あさり ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり だいこん	パン じゃがいも	油 ルウ	854kcal 27.1g 39.5g	
8	月	ご飯	麻婆豆腐 バンバンジーサラダ	豆腐 鶏肉 牛肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	ご飯 でんぶん	油 ドレッシング	840kcal 30.5g 21.4g	
9	火	わかめご飯	卒業祝い献立 鶏肉の唐揚げ 即席漬け ゆば入り吉野汁 アイス	鶏肉 ゆば	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう キャベツ きゅうり ねぎ しょうが	ご飯 でんぶん 里芋 アイス	油 ごま	808kcal 28.0g 24.3g	
10	水	バターロール	かめま和牛のビーフシチュー ハムと大根のマリネ	牛肉 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ グリンピース	パン 砂糖	油 ルウ	874kcal 28.2g 42.7g	
11	木	卒業式									
12	金	米粉パン	さつきランチ インド煮 かんぴょうサラダ とちおとめいちごヨーグルト	豚肉 ツナ さつま揚げ うずらの卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ きゅうり かんぴょう キャベツ こんにやく	米粉パン 砂糖	油	774kcal 33.8g 26.0g	
15	月	ご飯	ポークしゅうまい③ ナムル 豆腐チゲスープ	豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし きゅうり ねぎ はくさい ししいたけ	ご飯 しゅうまいの皮	油	741kcal 26.8g 18.4g	
16	火	ご飯	塩ジョイランチ 家常豆腐 春巻き オレンジ	豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	にんじん	キャベツ しょうが たけのこ ししいたけ ねぎ オレンジ	ご飯 春巻きの皮	油	825kcal 30.2g 23.4g	
17	水	スパゲティ ミートソース	チキンナゲット③ イタリアンサラダ チーズドック	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり キャベツ にんにく きゅうり キャベツ みかん	スパゲティ 小麦粉	油 ルウ	708kcal 29.4g 30.5g	
18	木	ご飯	もろフライ味噌ソース 塩昆布和え 鶏ごぼう汁	もろ 鶏肉 味噌	牛乳 昆布	にんじん	きゅうり キャベツ はくさい コーン しょうが	ご飯 でんぶん じゃがいも 砂糖	油 バター ごま	801kcal 30.1g 18.9g	
19	金	黒パン ソフトチーズ	コーンクリームシチュー フレンチサラダ	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ コーン グリンピース きゅうり キャベツ	パン 黒糖	油 ルウ	720kcal 27.3g 22.0g	
22	月	ご飯	ハンバーグおろしソース ブロッコリーサラダ なめこ汁	牛肉 豆腐 豚肉 味噌	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	だいこん りんご コーン なめこ ねぎ	ご飯 じゃがいも 砂糖	ドレッシング	829kcal 31.3g 21.2g	
23	火	ご飯	三色丼の具 けんちん汁	鶏肉 豆腐 味噌 卵	牛乳	にんじん	しょうが えだまめ こんにやく ねぎ だいこん ごぼう	ご飯 砂糖 里芋		848kcal 41.3g 21.3g	



※中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー830kcal:たんぱく質31g:脂質:27g:食塩2.5g未満』です
※食材の都合で献立を変更することがあります

※『朝ごはん』の欄には、朝ごはんをたべたら○をつけましょう！



塩分平均
3.1g