



# [3月]学校給食献立予定表 中学校



栖本学校給食センター 担当：西岡 (TEL:0969-54-5333)

ひょう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	主な材料			栄養素			
				赤	黄	緑	エネルギー	たんぱく質		
				ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	(Kcal)	(g)		
1	きん ナン		キーマカレー コールスローサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ぎゅうにく だいず	ナン じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン みかんゼリー	791	31.9		
4	げつ ちらし寿司		すまし汁 干草焼き 菜の花和え ひなあられ	ぎゅうにゅう あげ かまぼこ とうふ たまご わかめ (かつお・こんぶ)	こめ さとう ごま ひなあられ	だいこん しいたけ にんじん れんこん たまねぎ ねぎ きぬさや えのきたけ なばな もやし コーン	834	29.7		
5	か ミルクパン		担々麺 パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ミルクパン スパゲッティ ごまあぶら	しょうが にんじん キャベツ もやし ねぎ きくらげ にんにく きゅうり	831	35.9		
6	すい しろごはん		すきやき風煮込み キャベツとわかめの香味和え いきなりだんご	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ わかめ	こめ こんにやく さとう ごまあぶら	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	776	25.4		
7	もく ピザトースト		クリームシチュー カラフルサラダ お祝いケーキ	ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ とりにく	しよくパン じゃがいも バター こむぎこ ケーキ	たまねぎ ピーマン コーン にんじん キャベツ きゅうり	936	30.3		
8	きん 麦ごはん		豆腐とわかめのみそ汁 ソースカツ 青じそサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ とうふ ハム わかめ (いりこ)	こめ むぎ パンこ あぶら かたくりこ じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	812	32.8		
11	げつ	<b>振替休業日</b>								
12	か 米粉パン		スパゲッティミートソース ブロッコリーとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ぶたにく だいず ツナ	こめこパン スパゲッティ あぶら アーモンド	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム ブロッコリー	839	39		
13	すい 麦ごはん		里芋の煮込み汁 クロダイのパン粉焼き ひじきの煮物	ぎゅうにゅう ちくわ あげ クロダイ とりにく だいず ひじき さつまあげ(かつお・こんぶ)	こめ むぎ パンこ さとも こんにやく さとう あぶら	だいこん にんじん はくさい ごぼう ねぎ いんげん	849	36.6		
倉岳中学校1年生 考案メニュー										
14	もく セルフホットドッグ		ポトフ風煮込み えだまめサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく ツナ	コッペパン じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ えだまめ	859	32.9		
15	きん 麦ごはん		八宝菜 しゅうまい もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご かまぼこ とりにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	しょうが たけのこ にんじん きくらげ しいたけ たまねぎ はくさい ねぎ きゅうり もやし	831	30.6		
18	げつ 麦ごはん		かきたま汁 ブリのネギ味噌焼き 大根とにんじんの酢の物	ぎゅうにゅう とりにく ブリ ちくわ とうふ たまご わかめ (かつお・こんぶ)	こめ むぎ さとう ごま かたくりこ	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん かぼすかじゅう	778	34.5		
栖本中学校1年生										
19	か 揚げパン		トマトだご汁 ちくわサラダ	ぎゅうにゅう きなこ あげ とりにく ちくわ (かつお・こんぶ)	コッペパン さとう あぶら こむぎこ じゃがいも ごま	トマト だいこん しいたけ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	805	26.5		
ふるさとくまさんデー										
20	すい	<b>春分の日</b>								
21	もく ハヤシライス		照り焼きチキン カルシウムサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ	こめ むぎ じゃがいも さとう オリーブゆ	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり えだまめ コーン	930	34.8		

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。