



[3月]学校給食献立予定表



天草市立有明中学校

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	
				主に体の組織を作る	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	(Kcal)	(g)	
1	きん ちらし寿司 		すまし汁 肉詰めいなり 菜の花和え ひなあられ	ぎゅうにゅう あげ かまぼこ かまぼこ とうふ にくづめいなり 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 きぬさや れんこん たまねぎ ねぎ えのきたけ なばな もやし コーン	823	31	
4	げつ ミルクパン 		担々麺 パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ミルクパン スパゲティ 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	
5	か しろごはん 		豆腐とわかめのみそ汁 魚のさざれ焼き 小松菜とツナの和え物	ぎゅうにゅう とうふ あげ ホキ ツナ わかめ (いりこ)	こめ じゃがいも パンコ オリーブゆ	にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ ねぎ キャベツ こまつな	804	34.7	
6	すい ピザトースト 		クリームシチュー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく チーズ ハム	ピザトースト じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ ピーマン コーン にんじん キャベツ きゅうり	837	30.3	
7	もく 麦ごはん 		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 むぎ さとう こんにやく ごまあぶら いきなりだんご	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	745	24.9	
8	きん カレーライス 		ベストサンド カラフルサラダ お祝いケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベストサンド	こめ むぎ じゃがいも あぶら ケーキ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ きゅうり ピーマン	963	31.1	
11	げつ		 振替休業日 						
12	か 麦ごはん 		麻婆豆腐 パンサンスー	ぎゅうにゅう とうふ だいず ぶたにく ハム たまご	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ にんにく きゅうり もやし	760	27.5	
13	すい セルフカツバーガー 		コンソメスープ えだまめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ	まるパン じゃがいも あぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ	714	31.6	
14	もく 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 かたくりこ ごまあぶら 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	
15	きん ゆかりごはん 		白玉汁 いわし甘露煮 ごま酢和え	ぎゅうにゅう ちくわ あげ とりにく いわし (いりこ)	こめ むぎ ごま しらたまだんご さとう	ゆかり にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり キャベツ	816	32.1	
18	げつ 揚げパン 		白菜スープ ほうれん草のサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ハム とりにく	コッペパン さとう あぶら じゃがいも	はくさい たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう きゅうり	771	24.7	
19	か 麦ごはん  ふるさとくまさんデー		だご汁 ちくわサラダ かつおふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく あげ ちくわ かつおふりかけ	こめ ごま こむぎこ さといも	だいこん にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	710	23.2	
20	すい		 春分の日 						
21	もく 麦ごはん 		鶏汁 魚の西京焼き おなか和え	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ホキ	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも ごま	にんじん ごぼう ねぎ キャベツ ほうれんそう	756	35.1	
22	きん 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	842	34.6	

※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。

