

3月分学校給食献立表(中学校)

指導目標		一年間を振り返ろう										栄養三色		■……黄色の食品 ●……赤色の食品 ▲……緑色の食品		熱や力のもとになる食品 からだをつくるもとになる食品 からだの調子をよくする食品	
日曜日	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)	21日(木)				
献立名	○炊き込み五目ずし ○牛乳 ○鶏肉の煮物 ○すまし汁 ○ひなあられ(はし)	○減量バターロール ○牛乳 ○みそラーメン ○ししゃものからあげ(はし)	○ごはん ○牛乳 ○プルコギ ○わかめスープ ○りんごゼリー(はし)	○黒糖パン ○牛乳 ○クリーム煮(除) ★ハムサラダ(フレンチドレッシング付) (スプーン)	○麦ごはん ○牛乳 ○豆腐と春菊のいためもの ○せんべい汁 ○のりの佃煮(はし)	○パン ○牛乳 ○チキンカレー ○コロコロソテー ○プリン(はし)	○麦ごはん ○牛乳 ○牛肉の柳川煮(除) ○豆乳みそ汁 ○かつおふりかけ(はし)	○ごはん ○牛乳 ○さばのみそ煮 ★煮びたし ○すまし汁(はし)	○減量パン ○牛乳 ○ソーススパゲッティ(いか入り) ★焼き野菜 ○みかんゼリー(はし)	○ごはん ○牛乳 ○鶏肉のからあげ ★そえ野菜 ○五目スープ ○鮭ふりかけ(はし)	○パン ○牛乳 ○ハッシュドビーフ ○野菜のソテー ○もものタルト(スプーン)	○ごはん ○牛乳 ★さんが焼き(魚) ○きわかめのピリカラ ○はくさいのみそ汁(はし)	○キャロットピラフ ○牛乳 ○スープ煮 ★ツナサラダ(柑橘ドレッシング付) ○ぶどうゼリー(スプーン)				
材料	米 85 ● (冷)ちゃんぽん麺 82.5 ● 豚肉 19.5 ● 水 米の1.5倍 110 ● 米 110 ● 上乾ちりめん 3.9 ● にんにく 9.1 ▲ きざみかん(干) 0.52 ▲ しいたけ(干カット) 0.65 ▲ (冷)むぎ枝豆 6.5 ▲ うす口しょうゆ 3.51 ▲ さとう 4.68 ● 塩 0.702 ● 水(しいたけ戻し) 11.7 ● 酢 9.36 ● 水(梅+煮汁) 1.55倍	米 82.5 ● (冷)ちゃんぽん麺 82.5 ● 豚肉 19.5 ● 水 米の1.5倍 110 ● 米 110 ● 牛 56 ● にごり油 0.39 ● (冷)粒コーン 13 ▲ キャベツ 39 ● なたね油(スライス) 9.1 ● 青ねぎ 6.5 ▲ うす口しょうゆ 2.4 ● 赤みそ 7.2 ● テンメンジャン 2.4 ● 塩 0.12 ● こしょう 0.036 ● ポークブイオン 7.2 ● 水 156 ● 子持ちししゃも(16.5g) 2尾 ● かつおぶし 4.5 ● なたね油(あげ油) 3.3 ● わかめ(干) 0.39 ● (冷)とうふ 26 ● たまねぎ 32.5 ● にんじん 6.5 ● しいたけ(干カット) 0.65 ● 青ねぎ 6.5 ● うす口しょうゆ 2.6 ● 酒 0.65 ● 塩 0.52 ● こしょう 0.013 ● けずりぶし 1.43 ● だし昆布 0.78 ● 水(しいたけ戻し) 143 ● りんごゼリー(60g) 1個 ●	豚肉 19.5 ● たまねぎ 52 ▲ にんにく 19.5 ▲ マッシュルーム 6.5 ▲ サラダ油 0.39 ● じゃがいも 52 ● パセリ 0.65 ▲ 上新粉 3.9 ● 水 15.6 ● 塩 1.04 ● こしょう 0.039 ● <牛乳> 52 ● ポークブイオン 3.9 ● 水 52 ● ハム(スライス) 13 ● キャベツ 45.5 ● (冷)粒コーン 13 ● にんじん 6.5 ● フレンチドレッシング(8mℓ) 1袋 ●	米 90 ● 米粒麦 米の20% 20% ● 水 米+麦の1.55倍 1.55倍 ● 鶏肉(もも10g) 45.5 ● にんにく 0.13 ▲ 土しょうが 0.13 ▲ クッキングワイン 0.65 ● たまねぎ 52 ● にんにく 26 ● サラダ油 0.65 ● ひよこ豆(ドラパック) 9.1 ● 塩 1.17 ● こしょう 0.039 ● カレー粉 1.04 ● トマトケチャップ 2.21 ● ウスターソース 2.86 ● トンカツソース 2.86 ● チャツネ 1.95 ● さとう 0.26 ● こい口しょうゆ 0.26 ● 上新粉 7.8 ● 水 31.2 ● ポークブイオン 3.9 ● 水 98.8 ● フランクソース 13 ● (冷)粒コーン 19.5 ● たまねぎ 26 ● にんじん 13 ● しいたけ(きざみ) 3.9 ● 土しょうが 0.39 ● 豆乳 19.5 ● 赤みそ 9.1 ● 白みそ 5.2 ● けずりぶし 1.3 ● だし昆布 0.65 ● 水 123.5 ● かつおぶし(2g) 1袋 ● プリン(卵・乳・大豆不使用) 40g) 1個 ●	米 90 ● 米粒麦 米の20% 20% ● 水 米+麦の1.55倍 1.55倍 ● 米 110 ● 水 米の1.5倍 1.5倍 ● さば(角切) 78 ● 土しょうが 1.69 ▲ 赤みそ 6.5 ● さとう 3.9 ● こい口しょうゆ 1.3 ● みりん 1.3 ● 酒 1.3 ● 水 13~26 ● 青ねぎ 6.5 ● さとう 1.04 ● うす口しょうゆ 3.9 ● みりん 1.04 ● 水 13~26 ● じゃがいも 26 ● たまねぎ 26 ● にんじん 13 ● しいたけ(きざみ) 3.9 ● 土しょうが 0.39 ● 豆乳 19.5 ● 赤みそ 9.1 ● 白みそ 5.2 ● けずりぶし 1.3 ● だし昆布 0.65 ● 水 123.5 ● かつおぶし(2g) 1袋 ●	米 90 ● 米粒麦 米の20% 20% ● 水 米+麦の1.55倍 1.55倍 ● 米 110 ● 水 米の1.5倍 1.5倍 ● さば(角切) 78 ● 土しょうが 1.69 ▲ 赤みそ 6.5 ● さとう 3.9 ● こい口しょうゆ 1.3 ● みりん 1.3 ● 酒 1.3 ● 水 13~26 ● 青ねぎ 6.5 ● さとう 1.04 ● うす口しょうゆ 3.9 ● みりん 1.04 ● 水 13~26 ● じゃがいも 26 ● たまねぎ 26 ● にんじん 13 ● しいたけ(きざみ) 3.9 ● 土しょうが 0.39 ● 豆乳 19.5 ● 赤みそ 9.1 ● 白みそ 5.2 ● けずりぶし 1.3 ● だし昆布 0.65 ● 水 123.5 ● かつおぶし(2g) 1袋 ●	スパゲッティ(1/2カット) 45.5 ● 塩 水の0.5% 0.5% ● 豚肉 19.5 ● キャベツ 52 ● たまねぎ 39 ● にんにく 13 ● サラダ油 0.65 ● (冷)いか(短冊) 13 ● ウスターソース 3.9 ● トンカツソース 15.6 ● トマトケチャップ 3.9 ● 塩 0.13 ● こしょう 0.039 ● 粉かつお 0.26 ● フランクソース 13 ● じゃがいも 32.5 ● たまねぎ 26 ● にんじん 6.5 ● (冷)むぎ枝豆 13 ● オリーブ油 0.65 ● 塩 0.26 ● こしょう 0.013 ● みかんゼリー(70g) 1個 ●	米 110 ● 水 米の1.5倍 1.5倍 ● 牛肉 45.5 ● クッキングワイン 0.65 ● たまねぎ 65 ● にんじん 26 ● サラダ油 0.39 ● トマトピューレ 21 ● ウスターソース 8.4 ● トマトケチャップ 7 ● さとう 1.4 ● 塩 0.98 ● こしょう 0.042 ● 上新粉 7 ● 水 28 ● ポークブイオン 4.2 ● 水 77 ● ベーコン(スライス) 9.1 ● にんじん 13 ● キャベツ 52 ● 青ねぎ 6.5 ● 土しょうが 0.13 ● うす口しょうゆ 2.6 ● 酒 0.65 ● 塩 0.52 ● こしょう 0.013 ● けずりぶし 1.43 ● だし昆布 0.78 ● 水 143 ● もものタルト(35g) 1個 ●	米 110 ● 水 米の1.5倍 1.5倍 ● 牛肉 45.5 ● クッキングワイン 0.65 ● たまねぎ 65 ● にんじん 26 ● サラダ油 0.39 ● トマトピューレ 21 ● ウスターソース 8.4 ● トマトケチャップ 7 ● さとう 1.4 ● 塩 0.98 ● こしょう 0.042 ● 上新粉 7 ● 水 28 ● ポークブイオン 4.2 ● 水 77 ● ベーコン(スライス) 9.1 ● にんじん 13 ● キャベツ 52 ● 青ねぎ 6.5 ● 土しょうが 0.13 ● うす口しょうゆ 2.6 ● 酒 0.65 ● 塩 0.52 ● こしょう 0.013 ● けずりぶし 1.43 ● だし昆布 0.78 ● 水 143 ● もものタルト(35g) 1個 ●	米 110 ● 水 米の1.5倍 1.5倍 ● 牛肉 45.5 ● クッキングワイン 0.65 ● たまねぎ 65 ● にんじん 26 ● サラダ油 0.39 ● トマトピューレ 21 ● ウスターソース 8.4 ● トマトケチャップ 7 ● さとう 1.4 ● 塩 0.98 ● こしょう 0.042 ● 上新粉 7 ● 水 28 ● ポークブイオン 4.2 ● 水 77 ● ベーコン(スライス) 9.1 ● にんじん 13 ● キャベツ 52 ● 青ねぎ 6.5 ● 土しょうが 0.13 ● うす口しょうゆ 2.6 ● 酒 0.65 ● 塩 0.52 ● こしょう 0.013 ● けずりぶし 1.43 ● だし昆布 0.78 ● 水 143 ● もものタルト(35g) 1個 ●	米 110 ● 水 米の1.5倍 1.5倍 ● 牛肉 45.5 ● クッキングワイン 0.65 ● たまねぎ 65 ● にんじん 26 ● サラダ油 0.39 ● トマトピューレ 21 ● ウスターソース 8.4 ● トマトケチャップ 7 ● さとう 1.4 ● 塩 0.98 ● こしょう 0.042 ● 上新粉 7 ● 水 28 ● ポークブイオン 4.2 ● 水 77 ● ベーコン(スライス) 9.1 ● にんじん 13 ● キャベツ 52 ● 青ねぎ 6.5 ● 土しょうが 0.13 ● うす口しょうゆ 2.6 ● 酒 0.65 ● 塩 0.52 ● こしょう 0.013 ● けずりぶし 1.43 ● だし昆布 0.78 ● 水 143 ● もものタルト(35g) 1個 ●	米 110 ● 水 米の1.5倍 1.5倍 ● 牛肉 45.5 ● クッキングワイン 0.65 ● たまねぎ 65 ● にんじん 26 ● サラダ油 0.39 ● トマトピューレ 21 ● ウスターソース 8.4 ● トマトケチャップ 7 ● さとう 1.4 ● 塩 0.98 ● こしょう 0.042 ● 上新粉 7 ● 水 28 ● ポークブイオン 4.2 ● 水 77 ● ベーコン(スライス) 9.1 ● にんじん 13 ● キャベツ 52 ● 青ねぎ 6.5 ● 土しょうが 0.13 ● うす口しょうゆ 2.6 ● 酒 0.65 ● 塩 0.52 ● こしょう 0.013 ● けずりぶし 1.43 ● だし昆布 0.78 ● 水 143 ● もものタルト(35g) 1個 ●	米 90 ● ウィナーソーセージ 26 ● (冷)むぎ枝豆 19.5 ● サラダ油 1.3 ● 塩 1.3 ● こしょう 0.039 ● ポークブイオン 3.9 ● にんじんジュース 26 ● 水(ジュ-ス+酢) 1.4倍 ● 豚肉 13 ● たまねぎ 39 ● にんじん 26 ● サラダ油 0.39 ● じゃがいも 58.5 ● パセリ 0.65 ● 塩 1.04 ● こしょう 0.039 ● こい口しょうゆ 0.39 ● ポークブイオン 3.9 ● 水 117 ● まぐろ油漬 13 ● キャベツ 45.5 ● (冷)粒コーン 13 ● にんじん 6.5 ● 柑橘ドレッシング(10mℓ) 1袋 ●				
エネルギー	687kcal	704kcal	765kcal	729kcal	695kcal	757kcal	723kcal	840kcal	766kcal	751kcal	818kcal	747kcal	741kcal				
たん白質	31.6g	30.0g	29.6g	26.9g	28.9g	30.6g	30.5g	31.6g	30.5g	31.4g	29.9g	30.4g	27.3g				
脂質	17.6g	26.7g	16.8g	21.4g	15.3g	22.8g	18.9g	30.3g	19.6g	21.1g	27.2g	18.6g	21.2g				
食塩相当量	4.1g	3.4g	2.6g	3.2g	2.8g	3.8g	2.4g	2.4g	2.8g	2.3g	3.8g	2.9g	3.8g				
一人一食当たり月平均栄養量	748	29.9	21.3	354	3.3	290	0.48	0.57	37	6.8	3.1	※献立名の前に★のある献立は、ガススチームコンベクションオーブンを使って調理します。 ※献立の材料は、天候などにより、やむを得ず変更することがありますので、ご了承ください。 ※加工食品の原材料配合割合表が必要な方は、学校にお問い合わせください。					