



3 月 分 献 立

令和5年 中 学 校


松 伏 町 学 校 給 食 セ ン タ ー

日 に ち	曜 日	ス プ ー ン	牛 乳	献 立		赤	黄	緑	栄 養 価		
				主 食	お か ず				血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの
1	水	○	○	鯛飯	けんちん汁 鶏天ぷら きゅうりの酢の物	牛乳 鯛 鶏天ぷら わかめ 豆腐 油揚げ	米 米油 さとう 里芋	きゅうり キャベツ えのきたけ にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	805	34.4	
2	木	○	○	中華麺	味噌ラーメン ぎょうざ 2個 こんにゃくの四川風煮込み	牛乳 豚肉 鶏肉	麺 米油 ごま油 さとう でん粉	もやし にんじん ねぎ にら たけのこ しょうが にんにく さくらげ しいたけ こまつな こんにゃく きょうざ	785	31.5	
3 ★	金	○	○	ちらし寿司	花しんじょうのすまし汁 花型豆腐ハンバーグ キャベツの和え物 桜もち	牛乳 しんじょう 豆腐ハンバーグ いり玉子 油揚げ	米 米油 さとう 桜もち 	ねぎ こまつな キャベツ きゅうり にんじん グリンピース しいたけ かんぴょう れんこん	872	29.4	
6	月	○	○	ご飯	豚肉の中華煮 しゅうまい 2個 もやしのサラダ	牛乳 豚肉	米 でん粉 ごま油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ しいたけ もやし だいずもやし きゅうり しゅうまい	842	34.1	
7	火	○	○	バターロール	白菜のスープ ポテトのポローニア風 海藻サラダ 苺&マーガリン	牛乳 豚肉 チーズ フランクフルト 海藻	パン いちごジャム マーガリン 米油 バター 小麦粉 じゃがいも	にんにく マッシュルーム トマト はくさい たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり だいこん	874	29.2	
8	水	○	○	ご飯 彩のきずな	里芋のみそ汁 鯖のみりんしょうゆ焼き 肉豆腐 キウイフルーツ	牛乳 鯖のみりん醤油漬け 豚肉 豆腐	米 米油 ごま さとう さといも	たまねぎ しょうが ごぼう だいこん ねぎ キウイフルーツ	857	40.8	
9	木	○	○	地粉うどん	わかめうどん 甘納豆入り蒸しパン 白菜の和え物	牛乳 わかめ 鶏肉 かまぼこ かつおぶし	麺 ごま 蒸しパンの粉 あまなっとう	こまつな にんじん だいこん ねぎ はくさい きゅうり	781	29.1	
10	金	○	○	麦ご飯	ビーフカレー ささみフライ キャベツとしめじのソテー	飲むヨーグルト 牛肉 脱脂粉乳 鶏しバー ベーコン ささみフライ	米 麦 じゃがいも カレーパウダー 米油	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ しめじ ピーマン	925	34.2	
13 ★	月	○	○	赤飯	豚汁 鯛のすだちおろし煮 菜の花炒め ごま塩 デザートセレクト(3年生のみ)	牛乳 豚肉 鯛のすだちおろし煮 いり玉子 かまぼこ	赤飯 米油 じゃがいも ごま デザート(3年生のみ)	もやし キャベツ だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ なの花 	1036	40.6	
14	火	○	○	ご飯 彩のきずな	すき焼き風煮 磯香玉子焼き れんこんうす揚げ 納豆ふりかけ	牛乳 牛肉 豆腐 玉子焼き 納豆ふりかけ	米 さとう	ねぎ はくさい こんにゃく しいたけ れんこん にんじん きゅうり だいこん	825	31.8	
16	木	○	○	地粉うどん	鶏南蛮うどん えびのかき揚げ きのこのサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ えびのかき揚げ	麺 さとう 米油	にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう しめじ えのきたけ きゅうり だいこん	759	27.2	
17	金	○	○	ご飯	じゃが芋のみそ汁 豚肉の生姜焼き キャベツと絹揚げの炒め物	牛乳 わかめ 豚肉 絹揚げ かつお節	米 じゃがいも 米油 でん粉	ねぎ しょうが キャベツ こまつな	819	33.8	
 19 日 は 食 育 の 日 											
20	月	○	○	ターメリック ライス	クリームソース ほたてフライ 2個 切干大根のサラダ 苺クレープ	牛乳 ベーコン ベシャメルソース チーズ 生クリーム ほたてフライ	米 バター 米油 ごま ホワイトルウ いちごクレープ	はくさい とうもろこし たまねぎ しめじ 切干しいたけ にんじん きゅうり	865	26.6	
22	水	○	○	麦ご飯	中華丼 豆腐ナゲット 2個 春雨サラダ せとが	牛乳 豚肉 いか かまぼこ とうすら卵 とうふナゲット	米 麦 米油 さとう ごま油 でん粉 はるさめ	しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ はくさい たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ せとが	862	34.6	
									平 均	844	33

※献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※(★)印の日に、放送用資料があります。

※「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。

※「スプーン」は  印のついた日に持ってきましょう。

※13日は、3年生のみデザートセレクトです。

「紅白どら焼き」または「いちごケーキ」を生徒が事前を選んでいきます。

