

2021年 3月

[献立予定表]

川島中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1月	パンズパン、チーズ	チーズ	小麦粉		846 kcal
	ポテトスープ	豚肉	じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、パセリ	33.6 g
	白身魚フライ、タルタルソース	ホキ、鶏卵	パン粉、小麦粉、米油、食用油	ビクルス、	34.2 g
	花野菜サラダ		食用油	カリフラワー、ブロッコリー、コーン、もやし、たまねぎ	4.1 g
2火	五目赤飯	鶏肉、油揚げ	α化赤飯、三温糖、サラダ油	にんじん、ごぼう	827 kcal
	お祝いすまし汁	かまぼこ	手まり麩	えのきたけ、こまつな、干し椎茸、玉ねぎ	32.6 g
	とんかつ	豚肉	でんぶん、パン粉、米油		30.5 g
	筑前煮(蓮根) お祝いデザート	鶏肉 液卵、クリーム、乳	こんにゃく、中ざら糖、サラダ油 小麦粉、水あめ	れんこん、にんじん、ごぼう、さやいんげん	2.7 g
3水	ちらし寿司、手巻きのみ	油揚げ、しらす干し、のり	α化米、三温糖、こんにゃく、サラダ油	にんじん、れんこん、たけのこ、干し椎茸、かんぴょう	722 kcal
	春のかすみ汁	かまぼこ、湯葉		にんじん、たけのこ、こまつな、干し椎茸	33.3 g
	鯖の西京焼き	サワラ	砂糖		17.6 g
	菜花のおひたし 三色団子		すりごま 上新粉、砂糖、でんぶん	なばな、ほうれん草、コーン	3.3 g
4木	麦ごはん		精白米、精麦		874 kcal
	ポークカレー	豚肉、豆乳	じゃがいも、カレールウ、サラダ油	にんじん、玉ねぎ、にんにく、ブルーネ	26.0 g
	キャベツのソテー	ウィンナー	サラダ油	キャベツ、コーン	27.8 g
	焼きプリンタルト		小麦粉、マーガリン、砂糖		3.4 g
8月	黒パン		小麦粉、黒砂糖		708 kcal
	ポトフ	ウィンナー	じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、さやいんげん	33.0 g
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉		パセリ	20.0 g
	切干大根のサラダ		食用油	切干大根、にんじん、コーン、こまつな、たまねぎ	3.4 g
9火	麦ごはん		精白米、精麦		736 kcal
	関東煮	はんぺん、うずら卵、昆布	さといも、こんにゃく、中ざら糖	だいこん	27.3 g
	イカリングフライ	イカ	パン粉、米油		20.3 g
	ゆかりあえ			キャベツ、にんじん	2.3 g
10水	きつねうどん	鶏肉、かまぼこ、油揚げ	うどん	干し椎茸、にんじん、はくさい、ねぎ	798 kcal
	かきあげ		小麦粉、米油	玉ねぎ、にんじん、春菊	30.0 g
	高野豆腐の炒めもの	豚肉、高野豆腐	三温糖、サラダ油	キャベツ、玉ねぎ	26.6 g
	ぶどうゼリー		砂糖	ぶどう果汁	2.0 g
11木	麦ごはん		精白米、精麦		754 kcal
	トックスープ	豚肉、木綿豆腐	トック	にんじん、にら	31.3 g
	豚キムチ	豚肉	ごま油、三温糖	しょうが、にんにく、ねぎ、白菜キムチ	20.0 g
	炒めナムル フルーツ杏仁	豆乳	いりごま、ごま油、三温糖 糖類、	こまつな、もやし、にんじん、しょうが、にんにく 桃ピューレ	1.8 g
12金	麦ごはん		精白米、精麦		780 kcal
	湯葉のすまし汁	湯葉、かまぼこ、木綿豆腐		こまつな、えのきたけ、干し椎茸	35.9 g
	サケの梅マヨネーズ焼き	サケ	調理用マヨネーズ(ノンエッグ)	玉ねぎ、パセリ(生)、梅干し	17.8 g
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも、中ざら糖、サラダ油	玉ねぎ、にんじん、枝豆	1.5 g
15月	食パン、イチゴジャム		小麦粉、砂糖	イチゴ	745 kcal
	ミネストローネ	ベーコン、いんげんまめ	マカロニ、オリーブ油	にんじん、玉ねぎ、セロリ、トマト(水煮)、パセリ、にんにく	29.0 g
	スコッチエッグ	豚肉、鶏肉、鶏卵	パン粉	玉ねぎ	24.3 g
	アスパラソテー	ウィンナー	サラダ油	アスパラガス、キャベツ、コーン	3.8 g
16火	麦ごはん		精白米、精麦		714 kcal
	味噌汁(じゃが芋)	わかめ、木綿豆腐、油揚げ、ミックスみそ	じゃがいも	玉ねぎ、ねぎ	32.1 g
	サバのごま焼き	さば	いりごま		19.9 g
	きんぴらごぼう		こんにゃく、ごま油、中ざら糖、いりごま	にんじん、ごぼう、さやいんげん	2.4 g
17水	ソフト麺		小麦粉		744 kcal
	中華あんかけ	豚肉	サラダ油、三温糖、かたくり粉、ごま油	しょうが、にんじん、玉ねぎ、白菜、にら、筍、干し椎茸	32.1 g
	大豆と小魚の揚げ煮	大豆、味付小魚、あおのり	米油、三温糖		21.3 g
	蓮根サラダ	ごま	食用油	れんこん、にんじん、きゅうり	6.2 g
18木	五目ごはん	鶏肉、油揚げ	α化米、中ざら糖、サラダ油	にんじん、干し椎茸、ごぼう、枝豆	716 kcal
	けんちん汁	木綿豆腐、油揚げ	さといも、こんにゃく	にんじん、だいこん、ねぎ	23.5 g
	南瓜コロッケ		パン粉、小麦粉、米油	かぼちゃ	22.2 g
	いよかん			いよかん	2.0 g
19金	麦ごはん		精白米、精麦		722 kcal
	かきたま汁	鶏卵、木綿豆腐	かたくり粉	干し椎茸、ねぎ	34.5 g
	鶏肉の郡上みそ焼き	鶏肉、ミックスみそ、郡上みそ	三温糖	ねぎ、しょうが、にんにく	15.3 g
	小松菜のおかか煮	かつお節		こまつな、にんじん、もやし	2.2 g
22月	ナン		小麦粉		745 kcal
	わかめスープ	わかめ、木綿豆腐	かたくり粉	玉ねぎ、ねぎ	28.8 g
	キーマカレー	豚肉	サラダ油	しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、ブルーネ	22.5 g
	カラフルポテト 飛騨ヨーグルト	ヨーグルト	じゃがいも、サラダ油	ミックスベジタブル	3.9 g
23火	麦ごはん		精白米、精麦		678 kcal
	豚汁	豚肉、木綿豆腐、豆みそ	さといも、こんにゃく	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	28.4 g
	シシャモフライ	シシャモ	パン粉、米油		19.0 g
	切干大根のさっぱりあえ	塩昆布	三温糖	切干大根、きゅうり、にんじん	2.2 g
24水	小型パン		小麦粉		743 kcal
	焼きそば	豚肉、あおのり、かつお節	小麦粉、サラダ油	にんじん、キャベツ、もやし、しょうが	31.3 g
	焼きフランクフルト	フランクフルト			27.7 g
	茎わかめのサラダ	茎わかめ、わかめ		にんじん、だいこん	4.7 g
25木	ピザトースト	ベーコン、チーズ	小麦粉、有塩バター、サラダ油	青ピーマン、玉ねぎ	758 kcal
	マカロニスープ	豚肉	マカロニ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ	31.1 g
	オムレツ	鶏卵			32.8 g
	ほうれん草のソテー	ウィンナー	サラダ油	ほうれん草、にんじん、もやし	3.7 g



★牛乳は毎日つきます。

★学校給食では、「学校給食地産地消推進事業」により、県、市町村、JA中央会から一部助成を受けています。

★衛生面や安全性、物資の都合などにより、献立や食材を変更することがあります。★参照 セドック



