

[使用材料予定表]

2024年 3月

各務原市立鷺沼中学校

日	献立名	牛乳	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 金	ちらし寿司		油揚げ、まけらレーク	α化米、三温糖、キャノーラ油	にんじん、れんこん、干し椎茸	787 kcal
	手巻き寿司		手巻き寿司			36.6 g
	春のかすみ汁	○	かまぼこ、木綿豆腐		にんじん、たけのこ、糸みつば、えのきたけ	19.0 g
	鯛の塩焼き		タイ			3.1 g
	三色団子			三色団子		
4 月	ツイストパン			ツイストパン		860 kcal
	ミネストローネ		ベーコン、大豆	じゃがいも、オリーブ油、マカロニ	にんじん、玉ねぎ、セロリー、にんにく、トマト	28.1 g
	イカのマリナードかけ	○	イカフリッター	キャノーラ油、三温糖	玉ねぎ、パセリ	34.7 g
	ごぼうサラダ			参りごまドレッシング	ごぼう、キャベツ、きゅうり	3.6 g
	ミルクケーキ			ミルクケーキ (コーヒー)		
5 火	麦ごはん			精白米、精麦		815 kcal
	かにすき		ずわいがに、木綿豆腐	しらたき	にんじん、はくさい、ねぎ	32.7 g
	竹輪の磯辺揚げ	○	ちくわ、あおり	薄力粉、キャノーラ油		18.6 g
	ひじきの味噌炒め		干ひじき、鶏ひき肉、ミックスみそ	いりごま、ごま油、三温糖	れんこん、さやいんげん	3.3 g
	デコボン				デコボン	
6 水	一食中華めん			中華めん		861 kcal
	シナモンパン			小型パン、キャノーラ油、グラニュー糖		34.3 g
	みそラーメンのつゆ	○	焼き豚	キャノーラ油	しょうが、にんにく、にんじん、はくさい、もやし、ねぎ、コーン	25.1 g
	厚焼き卵		厚焼き卵			4.1 g
	青梗菜のサラダ			香味中華ドレッシング	チンゲンサイ、キャベツ、にんじん	
7 木	赤飯			α化赤飯、三温糖、キャノーラ油		819 kcal
	ゴマ塩			ゴマ塩		32.4 g
	ふのすまし汁	○	かまぼこ	白玉麺	こまつな、えのきたけ	25.7 g
	どんかつ		どんかつ	キャノーラ油		2.2 g
	筑前煮 お祝いクレープ		ちくわ	こんにやく、中ざら糖、キャノーラ油	たけのこ、にんじん、ごぼう、枝豆	
11 月	米粉食パン			米粉食パン		856 kcal
	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム		31.0 g
	野菜スープ	○	ベーコン	マカロニ	セロリー、にんじん、玉ねぎ、パセリ	32.8 g
	ポテトのチーズ焼き		鶏ひき肉、牛乳、ミックスチーズ	フライドポテト、有塩バター、ホワイトソース	ミックスベジタブル、玉ねぎ	3.1 g
	ビーンズサラダ		大豆	サウザンアイランドドレッシング	にんじん、キャベツ、枝豆	
12 火	麦ごはん			精白米、精麦		784 kcal
	味噌おでん	○	ひじきはんぺん、赤みそ	さといも、こんにやく、中ざら糖	だいこん、にんじん	30.9 g
	サバの塩焼き		塩さば			17.0 g
	ゆかりあえ				キャベツ、もやし、きゅうり	1.8 g
	パイ				パイ	
13 水	ソフト麺			ソフト麺		890 kcal
	中華あんかけ	○	豚肉	キャノーラ油、三温糖、かたくり粉、ごま油	しょうが、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、干し椎茸	34.7 g
	黒糖煮しパン		チーズ、牛乳	ホットケーキミックス、黒砂糖、有塩バター		21.9 g
	コーンもやし				もやし、コーン	2.5 g
14 木	麦ごはん			精白米、精麦		835 kcal
	きのこ汁	○	木綿豆腐、かまぼこ		干し椎茸、えのきたけ、まいたけ、ほうれん草	33.4 g
	三色とりそば		いり卵、鶏ひき肉	三温糖、キャノーラ油	しょうが、枝豆	22.1 g
	小松菜のおかあえ		かつお節		こまつな、にんじん、はくさい	1.9 g
	チョコプリン			チョコプリン		

日	献立名	牛乳	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
15 金	ひじきごはん		豚肉、干ひじき、ちくわ、油揚げ	α化米、中ざら糖、キャノーラ油	にんじん、干し椎茸	761 kcal
	根菜のみそ汁	○	生揚げ、赤みそ	さといも	だいこん、ごぼう、ねぎ	36.1 g
	豚肉のごま揚げ		豚ひれ	黒ごま、かたくり粉、キャノーラ油	しょうが	24.0 g
	野菜ゼリー			野菜ゼリー		3.3 g
18 月	バーガーパン			バーガーパン		865 kcal
	ポトフ		ウィンナー	じゃがいも	にんじん、玉ねぎ	37.0 g
	ハンバーグ	○	ハンバーグ	三温糖		34.3 g
	イタリアンサラダ			イタリアンドレッシング	キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン	4.2 g
	スライスチーズ		チーズ			
19 火	麦ごはん			精白米、精麦		806 kcal
	キムチスープ	○	木綿豆腐、豚肉、ミックスみそ	ごま油	干し椎茸、にんじん、はくさい、白菜キムチ、にんにく、しょうが、にんにく、にんにく、しょうが、玉ねぎ	35.4 g
	焼肉		牛肉モモ	三温糖、キャノーラ油		20.5 g
	岐阜ほうれん草のナムル			ナムルドレッシング	ほうれん草、もやし、にんじん	2.8 g
	りんご				りんご	
21 木	ナン			ナン		733 kcal
	マカロニスープ	○	ウィンナー	マカロニ	にんじん、もやし	34.7 g
	キーマカレー		鶏ひき肉	カレールウ、キャノーラ油	玉ねぎ、にんじん、枝豆、しょうが、にんにく、ブルーン	26.4 g
	ブロッコリーサラダ			ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー、キャベツ、コーン	3.2 g
	いちご				いちご	
22 金	麦ごはん			精白米、精麦		847 kcal
	わかめふりかけ		わかめふりかけ			29.6 g
	湯葉のすまし汁	○	湯葉、かまぼこ、木綿豆腐		えのきたけ、こまつな	25.3 g
	かぼちゃのひき肉フライ			キャノーラ油	かぼちゃのひき肉フライ	2.5 g
	野菜のうま煮		ちくわ	こんにやく、中ざら糖、キャノーラ油	たけのこ、にんじん、ごぼう、枝豆	
メープルマフィン			メープルマフィン			
25 月	チキンライス		鶏肉	α化米、キャノーラ油	玉ねぎ、ミックスベジタブル、マッシュルーム	714 kcal
	粟入りキャベツスープ	○		大麦	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー、パセリ	26.5 g
	白身魚フライ		白身魚フライ	キャノーラ油		19.8 g
ヨーグルト		ヨーグルト			2.2 g	