



3月 献立表



令和5年

金山中学校

日	曜日	献立名	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄色の食品 エネルギーになる		栄養価	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g
			肉・魚・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・砂糖	種実類・油脂類	脂質 g	食塩相当量 g
1	水	《ひなまつり献立》 ちらし寿司 牛乳 チキンのハーブ焼き ブロッコリーサラダ すまし汁 ひなあられ ミニひなゼリー きざみのり	とり肉 たまご 木綿豆腐	牛乳 チーズ のり	ブロッコリー きぬさや にんじん こまつな	キャベツ えのき とうもろこし ねぎ れんこん たけのこ かんぴょう しいたけ	米 麦 ゼリー	油 ドレッシング	817	33.4
								26.6	2.7	
2	木	麦ご飯 牛乳 鮭のパン粉焼き 彩りおかか和え のっぺい汁	さけ とり肉 かつおぶし ハム	牛乳 粉チーズ	にんじん	キャベツ ごぼう だいこん ねぎ とうもろこし	米 麦 パン粉 砂糖 さといも しらたき かたくり粉	油 マヨネーズ	822	36.5
								27.4	1.9	
3	金	麦ご飯 牛乳 鱈の竜田あげ こまつなサラダ かきたま汁	さわら ツナ たまご 木綿豆腐	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	きゅうり キャベツ レモン	米 麦 かたくり粉 砂糖	油	809	36.9
								27.7	2.2	
6	月	麦ご飯 牛乳 カラフルたまご焼き りっちゃんサラダ 凍み豆腐のみそ汁 まっくろくすけ	たまご ハム かつおぶし 凍み豆腐 きなこ	牛乳 チーズ 刻み昆布 わかめ	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	マッシュルーム ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも 砂糖 白玉だんご	油 ごま	822	35.2
								26.5	2.8	
7	火	麦ご飯 牛乳 プリの照り焼き せんぱん さつまいものみそ汁 ロールケーキ	ぶり さつまあげ 油あげ	牛乳 ホイップクリーム	にんじん いんげん	だいこん ねぎ	米 麦 さつまいも 砂糖 こんにやく 小麦粉	油 ごま	931	36.1
								27.5	2.2	
8	水	クリームスープめん 牛乳 グリーンサラダ かぼちゃ蒸しパン	ベーコン あさり ほたて貝柱	牛乳	にんじん ほうれんそう ブロッコリー かぼちゃ	しめじ マッシュルーム たまねぎ キャベツ えだまめ とうもろこし	スパゲッティ 小麦粉 砂糖 蒸しパンミックス	バター 油	928	37.8
								31.0	2.5	
9	木	《お祝い献立①》 紫黒米ご飯 牛乳 ごま塩 からあげ いそあえ こつゆ 不知火(しらぬい) ミルクメーカー	とり肉 ほたて貝柱	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	もやし きくらげ しいたけ 不知火(しらぬい)	米 紫黒米 さといも しらたき まめふ かたくり 粉	油	833	32.6
								24.2	2.6	
10	金	ポークハヤシライス 牛乳 海そうサラダ いちご ヨーグルト	ぶた肉 ツナ	牛乳 わかめ 海そう ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ マッシュルーム しめじ グリーンピース きゅうり とうもろこし いちご	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま油	917	30.9
								27.5	3.3	
13	月	 卒業式 								
14	火	麦ご飯 牛乳 ささみの磯辺フライ コーンとえ 春野菜ポトフ	とりささみ肉 たまご ウインナー	牛乳 あおのり	こまつな にんじん きぬさや	もやし キャベツ セロリ たまねぎ とうもろこし	米 麦 小麦粉 パン粉	油 ごま油	809	37.0
								24.7	2.3	
15	水	麦ご飯 牛乳 二色漬け納豆 じゃがいものそぼろ煮 豆腐のみそ汁	納豆 豚ひき肉 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり たくあん たまねぎ ねぎ グリーンピース	米 麦 じゃがいも しらたき 砂糖	油 ごま油 ごま	777	32.4
								20.9	2.2	
16	木	ビビンバ丼 牛乳 わかめスープ フルーツ杏仁 ミニチーズドッグ	ぶた肉 たまご	牛乳 わかめ 杏仁豆腐 チーズ	にんじん ほうれんそう	豆もやし ぜんまい ねぎ えのき しめじ みかん もも	米 麦 砂糖 小麦粉	ごま油 油 ごま	899	34.2
								28.8	3.3	
17	金	麦ご飯 牛乳 タンドリーチキン バリバリサラダ 野菜スープ	とり肉 ツナ ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ	米 麦 しゅうまいの皮 砂糖	油 ごま油	798	29.5
								28.9	2.5	
20	月	《お祝い献立②》 手巻き寿司(きゅうり・ツナコーン・たまご) 牛乳 鮭の塩焼き 豚汁 すだちゼリー	たまご ツナ さけ ぶた肉 木綿豆腐	牛乳 のり	にんじん	きゅうり ごぼう とうもろこし ねぎ だいこん	米 麦 じゃがいも こんにやく ゼリー	マヨネーズ	887	41.9
								28.2	2.2	
21	火	春分の日 								
22	水	ミートソーススパゲティ 牛乳 カントリーサラダ フルーツポンチ	ぶたひき肉 大豆 とりひき肉	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ きゅうり マッシュルーム セロリ だいこん レモン みかん もも	スパゲティ 砂糖 ゼリー	バター 油	855	33.9
								22.8	3.2	
23	木	コッペパン 牛乳 マーガリン 野菜コロッケ マイルドカレーサラダ 具だくさんチャウダースープ ティラミス	ツナ ベーコン あさり 白身魚 大豆	牛乳 粉チーズ ティラミス	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ	コッペパン じゃがいも 小麦 粉 パン粉 砂糖	油 バター マヨネーズ マーガリン	957	33.3
								39.2	3.5	

※食材等の都合により献立が変更になる場合があります。