3月予定献立表

E：エネルギー(kcal)
P：たんぱく質(g)
F：脂質(g)
NaCl：食塩(g)
Ca：カルシウム(mg)

中学校	献立名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主にからだの組織をつくる食品 [たんぱく質・無機質]	主にエネルギーになる食品 [炭水化物・脂質]	主にからだの調子を整える食品 [ビタミン・食物せんい]		
2日 月	ビビンバ(もち麦ごはん) (肉炒め) (野菜ナムル) 春雨スープ りんごゼリー	牛肉 錦糸卵(鶏卵 とうもろこし でん粉 砂糖 植物油脂 食塩 みりん) とうふ	志賀町産コシヒカリ　志賀町産もち麦 ごま油　さとう さとう　いりごま 春雨	こんにゃく　にんにく ほうれん草　にんじん　もやし たけのこ　玉ねぎ　えのきたけ　ねぎ りんごゼリー(りんご果汁　水あめ　砂糖)	E P F NaCl Ca	823 34.4 18.5 2.8 360
3日 火	手巻きずし(すし飯) (たまご焼き・梅びしお・のり) ツナサラダ とり肉と野菜のみそ汁 ひなまつりゼリー	たまご焼き(卵 でん粉 砂糖 みりん りんご酢 醤油 食塩 かつおだし 鶏がらだし)　のり ツナ とり肉　油揚げ　みそ	志賀町産コシヒカリ エッグケアマヨネーズ【卵不使用】 じゃがいも 三色花ゼリー(砂糖ぶどう糖果糖液糖 もち 砂糖 ぶどう糖 りんご 豆乳加工食品)	梅びしお(梅 りんご 砂糖) きゅうり　キャベツ　にんじん　レモン 玉ねぎ　にんじん　ねぎ	E P F NaCl Ca	814 27.4 24.7 2.7 359
4日 水	ごはん ぶりのてり焼き 五目煮豆 じゃがいものみそ汁	ぶり 大豆　牛肉 油揚げ　みそ	志賀町産コシヒカリ さとう じゃがいも	しょうが こんにゃく　ごぼう　にんじん　干ししいたけ にんじん　玉ねぎ　しめじ　ねぎ	E P F NaCl Ca	804 35.6 25.6 2.5 300
5日 木	ごはん 鮭の西京焼き ほうれん草の和えもの 豆腐とわかめのみそ汁 お米のタルト	さけ　白みそ　みそ ツナ 豆腐　わかめ　みそ	志賀町産コシヒカリ さとう さとう お米のタルト【乳・卵・小麦】	しょうが ほうれん草　もやし　とうもろこし 玉ねぎ　にんじん　えのきたけ　ねぎ	E P F NaCl Ca	823 34.4 22.6 3.9 442
6日 金	カツカレー(もち麦ごはん) (チキンカレー) (とんかつ) グリーンサラダ	とり肉　チーズ 豚肉	志賀町産コシヒカリ　志賀町産もち麦 じゃがいも　サラダ油　カレールウ【乳・ごま・バナナ】 小麦粉　パン粉　大豆油 さとう　サラダ油	しょうが　にんにく　玉ねぎ　にんじん　りんご　プルーン キャベツ　きゅうり　ブロッコリー　とうもろこし	E P F NaCl Ca	915 35.7 28.2 3.6 341
9日 月	ごはん コロッケ シーザーサラダ 厚揚げのみそ汁 ミルメークコーヒー	ベーコン【乳・卵】 厚揚げ　みそ	志賀町産コシヒカリ コロッケ(じゃがいも　玉ねぎ　豚肉　砂糖　乾燥マッシュポテト　植物油脂　豚脂　粉末醤油　食塩　酵母エキス　香辛料　パン粉　小麦粉　コーンフラワー　デキストリン　水あめ　でん粉) 大豆油 クルトン　シーザーサラダドレッシング【乳・卵】 ミルメークコーヒー	キャベツ　きゅうり　ブロッコリー　にんじん 玉ねぎ　にんじん　大根　えのきたけ　ねぎ	E P F NaCl Ca	865 21.9 28.8 2.2 451
10日 火	ごはん 焼きぎょうざ(2個) ブロッコリーの中華あえ 白菜の中華スープ	焼きぎょうざ(キャベツ 玉ねぎ にら 豚肉 鶏肉 でん粉加工食品 醤油 食塩 酵母エキス 砂糖 しょうが 香辛料 小麦粉 植物油脂 ぶどう糖 大豆粉) 豚肉	志賀町産コシヒカリ　食べてがんばれ！受験生 さとう　ごま油　いりごま サラダ油　さとう　ごま油	もやし　ブロッコリー　にんじん 玉ねぎ　にんじん　だけのこ　白菜　ねぎ　にんにく	E P F NaCl Ca	709 22.9 18.7 2.2 359
11日 水	(減)ごはん しそ味ひじき きびなごフライ れんこんサラダ いなりうどん	中学校３年生公立入試（ファイト!!） きびなごフライ(きびなご 酒元水あめ 砂糖 主要 食塩 骨酸調味料 じゃがいも でん粉 米粉 玄米粉 植物油脂 塩) とり肉　油揚げ	志賀町産コシヒカリ　しそ味ひじき(砂糖 醤油 ひじき キヌア しそ 水あめ 植物油脂 食塩 寒天) 大豆油 さとう　ねりごま　いりごま 米粉うどん	れんこん　もやし　きゅうり　にんじん ほうれん草　にんじん　干ししいたけ　ねぎ	E P F NaCl Ca	762 25.8 19.8 3.1 380
12日 木	わかめごはん とり天(2個) マカロニサラダ 豚汁 卒業お祝いケーキ	わかめ とり肉 豚肉　みそ	志賀町産コシヒカリ さとう　天ぷら粉　米粉　大豆油 マカロニ　エッグケアマヨネーズ【卵不使用】　さとう　サラダ油 じゃがいも いちごのお祝いケーキ(砂糖 乳又は乳製品を主要原料とする食品 卵 小麦粉 水あめ 粉末油脂 いちご 砂糖 ぶどう糖果糖液糖 クリームショートニング)	しょうが キャベツ　きゅうり　にんじん 玉ねぎ　えのきたけ　にんじん　ごぼう　こんにゃく　ねぎ	E P F NaCl Ca	927 37.0 30.5 2.9 343
13日 金	卒　業　式	 卒業しても学んだことを忘れないで、取り組んでいってください。				
16日 月	ごはん ポークソテー トマトソース キャベツとツナのサラダ 大根のみそ汁	豚肉 ツナ とり肉　みそ	志賀町産コシヒカリ さとう さとう　サラダ油	トマト　パイン　プルーンピューレ キャベツ　きゅうり　とうもろこし 玉ねぎ　にんじん　大根　ねぎ	E P F NaCl Ca	738 28.3 22.5 2.3 281
17日 火	ごはん 卵焼き 野菜の酢の物 すき焼き煮 オレンジ	厚焼きたまご(鶏卵　砂糖　植物油脂　みりん　かつおだし　酢　食塩　醤油　昆布だし) かまぼこ(たら 魚介エキス でん粉 みりん 食塩 砂糖) 牛肉　とうふ	志賀町産コシヒカリ さとう さとう　車麩	きゅうり　もやし　にんじん　しょうが ごぼう　玉ねぎ　白菜　えのきたけ　ねぎ　こんにゃく オレンジ	E P F NaCl Ca	768 33.3 18.6 2.8 359
18日 水	チキンライス コーンフライ 野菜のマリネ オニオンスープ	とり肉 ささみ ベーコン【卵・乳】	志賀町産コシヒカリ　オリーブ油　さとう 大豆油 サラダ油　さとう じゃがいも　オリーブ油	玉ねぎ　むき枝豆　マッシュルーム　トマト コーンフライ(とうもろこし 小麦粉 ショートニング パン粉 フライミックス粉 植物油脂 植物性たん白 調味料) キャベツ　ブロッコリー　にんじん 玉ねぎ　にんじん　しめじ	E P F NaCl Ca	834 28.7 26.1 3.9 279
19日 木	サンドイッチ2種(食パン) (たまごサラダサンド) (フルーツホイップサンド) ポテトフライ コンソメスープ	ハム【卵・乳】　たまごサラダ(卵 植物油脂 マヨネーズ 豚脂肪 砂糖) ヨーグルト【乳】　ホイップクリーム【乳】	食パン(小麦粉 糖類 バター マーガリン パン酵母 食塩 脱脂粉乳 乳たん白) エッグケアマヨネーズ【卵不使用】 じゃがいも　大豆油	きゅうり パイン　もも パセリ にんじん　だいこん　玉ねぎ　小松菜　えのきたけ	E P F NaCl Ca	799 21.4 43.2 2.4 301
23日 月	ごはん ししゃものカレー揚げ 小松菜のピリ辛あえ 鶏だんご汁	ししゃも ささみ 鶏だんご(鶏肉 玉ねぎ 長ねぎ パン粉 醤油 塩 しょうが ごしょう)　とうふ	志賀町産コシヒカリ 天ぷら粉　大豆油 さとう　ごま油	小松菜　もやし　にんじん にんじん　大根　えのきたけ　白菜　ねぎ　しょうが	E P F NaCl Ca	705 27.2 18.9 2.5 474
24日 火	ハヤシライス(もち麦ごはん) (ハヤシルウ) コールスローサラダ ももゼリー	牛肉	志賀町産コシヒカリ　志賀町産もち麦 じゃがいも　サラダ油　さとう　ハヤシルウ さとう　サラダ油　エッグケアマヨネーズ【卵不使用】	しょうが　にんにく　玉ねぎ　にんじん　マッシュルーム　トマト キャベツ　きゅうり　とうもろこし ピーチフレッシュ(もも 砂糖 砂糖ぶどう糖果糖液糖 食物繊維)	E P F NaCl Ca	902 27.0 24.7 3.9 288