

令和6年 3月分 学校給食予定献立表



中学校

《 14 回 》

松伏町学校給食センター ほほえみ

日	曜	献立名	栄養量		食品名		
			エネルギー Kカロリー	たん白質 g	力 や 熱 の も と に な る 黄 の 食 品	血 や 肉 を つ く る 赤 の 食 品	体 の 調 子 を 整 え る 緑 の 食 品
1★	金	ちらし寿司 牛乳 花しんじょうのすまし汁 にぎす磯辺米粉フライ2本 かぶのそぼろ煮 桜もち	825	33.7	米 砂糖 でん粉 米油 桜もち	油揚げ 錦糸卵 牛乳 にぎす磯辺米粉フライ しんじょう 鶏肉	にんじん しいたけ かんぴょう れんこん グリーンピース かぶ こまつな ねぎ かぶの葉
4	月	麦ご飯 牛乳 ハヤシライス オムレツ ナタデココ入りフルーツミックス 四角チーズ	909	31.6	米 麦 じゃがいも 米油 ナタデココ ハヤシルウ デミグラスソース	牛乳 牛肉 オムレツ チーズ	グリーンピース しょうが たまねぎ トマト にんじん にんにく みかん 黄桃
5	火	ご飯(彩のきずな) 牛乳 さつま汁 鯖ピリ辛焼き たくあんとキャベツの和え物	783	29.6	米 さつまいも ごま 米油	牛乳 鯖ピリ辛漬け	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん たくあん にんじん ねぎ
6	水	麦ご飯 牛乳 ビビンバ かにしゅうまい2個 カレービーフン	874	37.4	米 麦 ビーフン 砂糖 ごま ごま油 米油	牛乳 えび 豚肉 かにしゅうまい	ぜんまい だいこん たけのこ たまねぎ にら にんじん にんにく ピーマン ほうれんそう 大豆もやし もやし しいたけ しめじ
7	木	地粉うどん ミートソース チーズタルト 野菜ソテー 飲むヨーグルト	898	31.1	地粉うどん 小麦粉 砂糖 米油 バター タルトカップ デミグラスソース	豚肉 ハム 卵 生クリーム 飲むヨーグルト クリームチーズ	キャベツ しょうが たまねぎ トマト にんじん にんにく パセリ ピーマン レモン果汁
8	金	バターロール 牛乳 白菜のスープ ハンバーグ 海と山のサラダ 3年：ミニバイキング給食	850	32.1	バターロール ごま油	牛乳 海藻 フランクフルト ハンバーグ	キャベツ きゅうり たまねぎ にら にんじん はくさい しめじ
11	月	ご飯(彩のきずな) 牛乳 根菜のみそ汁 ささみの香味フライ2個 炒り豆腐	783	37.8	米 小麦粉 パン粉 砂糖 米油	牛乳 豆腐 鶏肉 鶏ささみ肉	こんにゃく さやいんげん ごぼう だいこん にんじん ねぎ れんこん しいたけ パセリ
12	火	麦ご飯 牛乳 中華丼 えびにらまんじゅう 春雨サラダ 桃の杏仁豆腐	858	34.4	米 麦 でん粉 はるさめ 砂糖 ごま ごま油 米油 桃の杏仁豆腐	牛乳 いか なると 豚肉 うずら卵 えびにらまんじゅう	キャベツ きゅうり しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん しいたけ
13★	水	赤飯 ごま塩 牛乳 豚汁 鰯のすだちおろし煮 野菜とえのきの和風和え	755	35.1	赤飯 ごま塩 米油 じゃがいも	牛乳 豚肉 鰯のすだちおろし煮	こんにゃく キャベツ ごぼう だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう えのきたけ
14	木	地粉うどん 牛乳 おかめうどん 竹輪の南部揚げ2個 絹揚げのみそ炒め	843	38.5	地粉うどん 天ぷら粉 焼心 でん粉 砂糖 ごま 米油	牛乳 絹揚げ 油揚げ かまぼこ ちくわ 豚肉 鶏肉	こんにゃく ごぼう しょうが にんじん ねぎ ピーマン ほうれんそう しいたけ
18	月	ご飯 牛乳 トックスープ 豚肉の韓国風ソース いかと玉子の中華炒め	853	39.0	米 トック でん粉 砂糖 ごま ごま油 米油	牛乳 大豆 いか 豚肉 鶏肉 炒り玉子	だいこん たまねぎ にら にんじん にんにく ねぎ こねぎ 赤ピーマン ほうれんそう しめじ
19	火	麦ご飯 牛乳 ほうれん草カレー 目玉焼き スパゲッティサラダ	798	32.3	米 麦 スパゲッティ じゃがいも 米油 カレールウ	牛乳 鶏肉 鶏レバー 卵	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく 赤ピーマン ほうれんそう エリンギ
21	木	中華麺 牛乳 豚骨ラーメン 餃子3個 三色野菜のソース炒め	755	32.9	中華麺 ごま 米油	牛乳 焼き豚 鶏肉	しょうが メンマ チンゲンサイ こねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン ほうれんそう もやし きくらげ 餃子
22	金	ご飯(彩のきずな) 牛乳 かき玉汁 かつおフライ 小松菜のごま和え みかんゼリー	792	33.4	米 でん粉 砂糖 ごま 米油 ゼリー	牛乳 豆腐 かつおフライ なると 卵	こまつな にんじん ねぎ はくさい みつば もやし えのきたけ

平均栄養量

827 34.2

標準量

830 33.2

3/8
(金)

3年生 ミニバイキング給食

- ★主 食：ミルクパン チャーハン
- ★飲み物：みかんジュース
- ★汁 物：白菜のスープ
- ★主 菜：（4種類から3つ選びます）
鶏のから揚げ・かに爪フライ・
ポテトカップグラタン・花咲き包み蒸し
- ★副菜：海と山のサラダ
- ★付け合せ：フライドポテト・ブロッコリー
- ★デザート：（2種類のうち1つ選びます）
ガトーショコラ・りんごタルト

- ※ 毎月19日は「食育の日」です
- ※ 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。



4月の給食は、11日(木)から始まります

