



令和4年3月 給食献立表



日 (曜)	主食	主菜 副菜 副々菜	牛 乳	おもな材料						栄養価		
	一汁 汁物			おもに体の組織をつくる 魚・肉・卵・大豆	おもに体の調子を整える 牛乳・小魚・海藻	おもにエネルギーになる 緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
2 (水)	麦ご飯	白身魚のカレー天マリネ 筑前煮	○	ほき 鶏肉 みそ	牛乳 いりこ わかめ	ピーマン・人参 インゲン 青梗菜 ねぎ	玉葱 グリーンリーフ 大根 キャベツ しいたけ	米・押し麦 砂糖・薄力粉 蒟蒻・蓮根 牛蒡	料理酒・サラダ油 塩・胡椒・みりん カレー粉・出汁 ごま ドレッシング	894	34.9	21.6
	味噌汁	青梗菜のごま和え 桃ゼリー										
4 (金)	麦ご飯	ハンバーグ ジャボネソース 大根のコンソメ煮	○	牛肉・豚肉 豆腐 卵 ベーコン	牛乳	人参 かいわれ パセリ	玉葱 グリーンリーフ 大根・桃・みかん もやし	米・押し麦 パン粉 グリンピース とうもろこし	塩・胡椒 ジャボネソース コンソメ・味ボン ナツメグ	946	40.9	34.6
	コン スープ	もやしとカブのボン酢かけ フルーツゼリー										
7 (月)	麦ご飯	鶏肉の青梗菜 しらたきの卵とじ	○	鶏肉 卵 ツナ みそ	牛乳 ヨーグルト いりこ わかめ	人参 パセリ インゲン ねぎ	玉葱・白菜 生姜・にんにく レモン グリーンリーフ	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 グリンピース	カレー粉 しょう油 出汁・マヨネーズ ほんだし	953	41.0	30.8
	味噌汁	インゲンのツナ										
8 (火)	麦ご飯	豚肉の青椒肉絲 蒸しシュウマイ	○	豚肉 シュウマイ 鶏肉	牛乳 わかめ	ピーマン 人参 小松菜	玉葱 筍 もやし オレンジ	米・押し麦 春雨	サラダ油・ごま油 中華調味料 味ボン・ガラスープ ごま・ドレッシング	836	36.5	22.3
	中華 スープ	小松菜とささみの中華和え オレンジジュース										
9 (水)	麦ご飯	鰯フライ 切干大根の炒煮	○	鰯・豆腐 卵・みそ 油揚げ ツナ	牛乳 わかめ いりこ	人参 インゲン ねぎ	グリーンリーフ 大根 胡瓜	米・押し麦 パン粉・薄力粉 じゃがいも・砂糖 とうもろこし	料理酒・出汁 塩・胡椒 サラダ油 ソース・マヨネーズ	842	37.7	26.7
	味噌汁	いもいもサラダ										
10 (木)	麦ご飯	チキン南蛮 スパゲティ・リタ	○	鶏肉 卵 牛肉・豚肉 みそ	牛乳 いりこ	ピーマン 人参 ほうれん草 ねぎ	玉葱・大根 レモン・牛蒡 グリーンリーフ もやし	米・押し麦 砂糖・薄力粉 パスタ 里芋・蒟蒻	塩・胡椒・ごま サラダ油・酢 しょう油・キャップ マヨネーズ	1,085	47.7	49.6
	豚汁	もやしとほうれん草の和え物 ゴマ団子										
11 (金)	かしわ麦 ご飯	豚肉の竜田天ぷら 蓮根の旨煮	○	豚肉 鶏肉・油揚げ かつおぶし 豆腐	牛乳	人参 ねぎ インゲン	しいたけ・生姜 グリーンリーフ 玉葱・白菜 大根・すだち	米・押し麦 牛蒡・蓮根 蒟蒻・砂糖 薄力粉・ガラス	出汁・ほんだし サラダ油・出汁 ごま・醤油 ソース・ごま油	976	40.9	32.4
	けんちん 汁	白菜のおかか和え 栗立ちゼリー										

栄養価平均値	933	39.9	31.1
食事摂取基準/3(めやす) ※12～14歳 男子 生活活動強度:ふつう	883	30.0	24.5