



令和5年3月 給食献立表



日 (曜)	主食 一汁 汁物	主菜 副菜 副々菜	牛 乳	おもな材料						栄養価		
				おもに体の組織をつくる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				魚・肉・卵・ 大豆	牛乳・小 魚・海藻	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			
2 (木)	青菜 麦ごはん 味噌汁	豚肉のみそ焼き ひじきの五目煮 ほうれん草のおひたし	○	豚肉 みそ 練り製品	牛乳 ひじき わかめ いりこ	葉大根 人参・ねぎ インゲン ほうれん草	グリーンリーフ 柚子・柚子 筍 えのき	米・押し麦 砂糖 麴	料理酒 サラダ油 しょう油 出汁	878	36.0	26.0
3 (金)	麦ご飯 コーンク リーム スープ	ハンバーグ 大根のコンソメ煮 もやしとがらのボン酢かけ	○	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 もやし	米・押し麦・砂糖 パン粉・薄力粉 グリーンピース トウモロコシ	塩・胡椒 ナツメグ・コンマ ダマシ・ネー 味ボン・コンソメの素	968	40.9	30.8
6 (月)	麦ご飯 味噌汁	タンドリーチキン インゲンのおかか炒め 白菜のゆかり和え	○	鶏肉 かつおぶし 油揚げ みそ・厚揚げ	牛乳 ヨーグルト いりこ	人参・紫蘇 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 砂糖	しょう油・みりん カレー粉・出汁 サラダ油 料理酒	914	41.3	30.8
7 (火)	麦ご飯 澄まし 汁	豚肉の青椒肉絲 蒸しシュウマイ 小松菜とささみの中華和え	○	豚肉・豆腐 焼売 鶏肉 かつおぶし	牛乳 わかめ	ピーマン 人参 小松菜 ねぎ	玉葱 筍 もやし	米・押し麦	サラダ油 中華調味料 味ボン・ドレッシング 出汁	830	38.6	22.5
8 (水)	麦ご飯 味噌汁	白身魚のカレー天マリネ 筑前煮 コールスローサラダ	○	白身魚 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ いりこ	人参 ピーマン インゲン ねぎ	玉葱・キャベツ グリーンリーフ・胡瓜 大根・しいたけ 牛蒡	米・押し麦 砂糖・薄力粉 蓮根 蒟蒻・砂糖	料理酒・塩コショウ カレー粉・サラダ油 ドレッシング・出汁 青じそドレッシング	884	34.7	26.5
中3 ★リクエスト給食★ 1日目												
9 (木)	かしわ 麦ご飯 卵 スープ	豚天のお好み焼き風 焼きそば 小松菜のごま和え すだちゼリー	○	鶏肉 豚肉 卵	牛乳 海藻	人参 ピーマン 小松菜 ねぎ	しいたけ 生姜 玉葱	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 薄力粉 牛蒡	サラダ油・醤油 お好み焼きソース・マヨ ネーズ・塩コショウ 焼きそばソース・ごま	1,176	41.3	45.6
中3 ★リクエスト給食★ 2日目												
10 (金)	麦ご飯 中華 スープ	とろーりカツ丼 ほうれん草ときのこのソテー ポテトサラダ お祝いケーキ	○	豚肉 卵	牛乳 わかめ 生クリーム	ほうれん草 人参 青梗菜 ねぎ	玉葱 えりんぎ しめじ 胡瓜	米・押し麦 薄力粉・トウモロコシ でんぷん じゃがいも・砂糖	塩・胡椒・みりん サラダ油・マヨネーズ がらすしょう油・マヨ 塩・胡椒・ごま	976	32.8	34.0

エネルギーたんぱく質 脂質
(kcal) (g) (g)

栄養価平均値	947	37.9	30.9
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