



令和5年度 3月 献立予定表

大矢野中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			1食分 (kcal)	たんぱく質 (g)		
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える				
ひな祭りメニュー				すまし汁 菜の花のごまあえ ひなあられ	米 砂糖 ごま ひなあられ	卵 きぬさや 豆腐 牛乳 かつお節	しいたけ ごぼう にんじん ねぎ たまねぎ わかめ なのはな もやし キャベツ	766	24.8		
1	金	ちらし寿司		チキンピーンズ ほうれんそうサラダ	パン じゃがいも バター 砂糖	卵 とり肉 牛乳 大豆 えだまめ	たまねぎ にんじん きゅうり ほうれんそう コーン	865	29.8		
4	月	お祝いパン		せんべい汁 いわしみぞれ煮 いんげんのごま和え	米 麦 さといも パン ごま 砂糖	牛乳 とり肉 厚揚げ いわし	ごぼう にんじん だいこん ねぎ いんげん もやし	783	29.2		
5	火	麦ごはん		スパゲッティナポリタン ブロッコリーのハム和え	バター オリーブ油 パン スパゲティ 砂糖	牛乳 ウィンナー ハム	たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー キャベツ コーン	790	27.2		
6	水	食パン		海藻サラダ お祝いケーキ	米 麦 油 パン粉 じゃがいも ケーキ	豚肉 大豆 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり コーン	812	28.3		
7	木	カレーライス									
8	金	卒業式									
9	土	麦ごはん		冬野菜のみそ汁 豚肉のしょうが焼き	米 麦 さといも 砂糖 さつまいも こんにゃく ごま	牛乳 豆腐 豚肉	だいこん にんじん ほうれん草 白菜 ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ もやし	742	26.4		
11	月	振替休業日									
12	火	ひじきごはん		呉汁 ゆかり和え クリーム白玉ぜんざい	米 砂糖 油 さといも 白玉粉	あげ 鶏肉 牛乳 大豆 豆腐 こしあん クリーム	ひじき にんじん いんげん ねぎ たまねぎ ごぼう えのき きゅうり キャベツ	834	26.1		
13	水	丸パン		みそラーメン コールスローサラダ	パン 中華めん ごま油	牛乳 麦みそ	もやし にんじん たまねぎ にら きくらげ しょうが きゅうり キャベツ コーン	858	28.8		
14	木	ごはん		キムチ肉じゃが かみかみサラダ	米 じゃがいも 砂糖 油 アーモンド	牛乳 さつまいも 豚肉 大豆 しらす	たまねぎ にんじん にら キムチ きゅうり キャベツ えだまめ	797	24.5		
15	金	ごはん		わかめスープ 豚肉のブルコギ	米 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 わかめ	キャベツ たまねぎ えのきたけ にんじん にら ねぎ	747	25.2		
18	月	ごはん		家常豆腐（ジャーチャンドウフ） パンバンジーサラダ	米 砂糖 でんぷん	牛乳 豚肉 厚揚げ いんげん とりささ身	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ きゅうり もやし	745	31.3		
ふるさとくまさんデー ～上天草～				かんちょうどん キャベツのごま酢あえ	米 砂糖 でんぷん 油 ごま 小麦粉 うどん	このしろ 牛乳 とり肉 あげ いりこ 卵 ちくわ	しいたけ にんじん ねぎ ごぼう 切干大根 しょうが にんじん キャベツ	780	28.5		
19	火	このしろ ぶえん寿司									
20	水	春分の日									
21	木	ハヤシライス		スナッフエンドウサラダ みかんゼリー	米 麦 油 砂糖 じゃがいも	豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム きゅうり キャベツ えんどう みかん	773	26.2		
22	金	修了式									

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。