



3月 学校給食予定献立表(中学校)



2022.3 本渡学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう エネルギー (kcal)	たんぱく しきる
					あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちょうしきととのえる		
1	か	にんじんパン	牛乳	ポークピーンズ ほうれんそうオムレツ ツナサラダ	牛乳 豚肉 大豆 卵 ツナ	にんじんパン ジャガイモ さとう 油	たまねぎ にんじん 枝豆 きゅうり キャベツ コーン にんにく ほうれん草	808	34.3
2	すい	ごはん	牛乳	チキンカレー フグのから揚げ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 フグ ヨーグルト スキムミルク	こめ 小麦粉 ジャガイモ 油 片栗粉	たまねぎ にんじん 枝豆 りんご パイン みかん もも バナナ にんにく しょうが	847	31.0
天草宝島デー「菜の花」				牛乳	わかめスープ 豚肉のしょうが焼き 菜の花あえ	牛乳 わかめ かまぼこ とうふ 豚肉 大豆	こめ 麦 ごま油 さとう ごま	にんじん たまねぎ えのき ねぎ シメジ しょうが 菜の花 きゅうり コーン	763 31.1
4	きん	揚げパン	牛乳	コンソメスープ 若鶏のピカタ かかまサラダ お祝いデザート(中3のみ)	牛乳 ベーコン 鶏肉 卵 かにかま きな粉	コッペパン マカロニ ジャガイモ 小麦粉 マヨネーズ さとう	にんじん たまねぎ はくさい しめじ キャベツ きゅうり コーン	857	32.1
7	げつ	ごはん	牛乳	さといものうま煮 お豆腐しゅうまい② しそきくらげあえ	牛乳 鶏肉 ちぎりあげ 大豆 とうふ	こめ 麦 さといも こんにゃく さとう ごま 小麦粉	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん いんげん キャベツ きゅうり きくらげ	802	28.1
8	か	ごはん	牛乳	けんちん汁 さばゆずみそ煮 ひじきの和え物	牛乳 油あげ みそ さば チーズ (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 さといも こんにゃく ごま マヨネーズ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ ひじき きゅうり キャベツ ゆず	805	30.4
9	すい	パインパン	牛乳	平めんスープ かぼちゃフライ ピーンズサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 ミックスピーンズ	パインパン クイッティオ 油 ごま油 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん キャベツ もやしきくらげ コーン ねぎ かぼちゃ ほうれん草	832	28.2
10	もく	ごはん	牛乳	春野菜のみそ汁 れんこんつくね② シモンドレッシングあえ	牛乳 とうふ 油あげ 鶏肉 削り節 みそ (にぼしだし)	こめ 麦 ジャガイモ ごま 小麦粉	たまねぎ 春キャベツ にんじん ねぎ もやしきゅうり れんこん	767	28.1
11	きん	振替休業日							
14	げつ	ごはん	牛乳	マーポー豆腐 ぎょうざ② ナムル	牛乳 とうふ 豚肉 鶏肉 大豆 みそ	こめ 麦 さとう ごま油 片栗粉 ごま 小麦粉	たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ ねぎ もやし ほうれん草 にんにく しょうが	906	35.3
天草宝島デー「デコポン」			牛乳	つみれ汁 いわしおかか煮 かわりあえ・デコポン	牛乳 つみれ わかめ いわし かつお節 大豆 (にぼしだし)	こめ 麦	にんじん だいこん たまねぎ えのきだけ しいたけ ねぎ きゅうり 福神漬 デコポン	759	31.3
16	すい	米粉パン	牛乳	ラビオリースープ パンブキンエッグ にんじんサラダ	きなこ 牛乳 ベーコン 鶏肉 卵 ツナ	米粉パン 油 ラビオリ	たまねぎ にんじん キャベツ 枝豆 コーン かぼちゃ	712	30.4
17	もく	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 ふんわり豆腐バーグ ごまネーズあえ	牛乳 鶏肉 ちぎりあげ 大豆 絹あげ 豆腐バーグ ちくわ	こめ 麦 ジャガイモ こんにゃく さとう 片栗粉 ごま やまいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ いんげん きゅうり キャベツ	863	31.5
ふるさとまさんデー:熊本市の味				タイピーエン うまかコロッケ れんこんサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 馬肉 うずら卵 かまぼこ	こめ ぶちまる麦 はるさめ ごま油 小麦粉 パン粉 ごま	きくらげ だけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ れんこん きゅうり	812	29.4
22	か	ミルクパン	牛乳	クリームシチュー はんぺんチーズフライ 枝豆サラダ	牛乳 鶏肉 ツナ スキムミルク チーズ はんぺん 大豆	ミルクパン ジャガイモ 油 小麦粉 パン粉	ほうれん草 にんじん たまねぎ しめじ 枝豆 コーン きゅうり にんにく	897	35.9
23	すい	ごはん	牛乳	さつま汁 花型ハンバーグ 昆布あえ	牛乳 鶏肉 とうふ こんぶ みそ (にぼしだし)	こめ 麦 さつまいも こんにゃく さとう ごま油 ごま	だいこん にんじん えのき ねぎ キャベツ きゅうり	787	33.0
24	もく	ごはん	牛乳	ハ宝菜 春巻き カシューナッツあえ・お祝いデザート	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ 豆乳	こめ 麦 さとう ごま油 小麦粉 片栗粉 油 カシューナッツ	たまねぎ にんじん だけのこ キャベツ チンゲンサイ きくらげ きゅうり にんにく しょうが	859	27.4

※都合により献立内容や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。