



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	
					あか	きいろ	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく(100g)
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
1	か	にんじんパン	牛乳	ポークビーンズ 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 じゃがいも 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 じゃがいも 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」									
3	もく	ごはん	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 しめじ 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 <small>かにかまサラダ お祝いデザート (中3のみ)</small>	牛乳 ベーコン 鶏肉 卵 かにかま きな粉	コッパン マカロニ じゃがいも 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	パンパン	牛乳	平めんスープ かぼちゃフライ ビーンズサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 ミックスビーンズ	パンパン 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 じゃがいも 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	マーボー豆腐 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 たけのこ 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「デコボン」									
15	か	ごはん	牛乳	つみれ汁 いわしおかか煮 かわりあえ・デコボン	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 えのきたけ しいたけ ねぎ きゅうり 福神漬 デコボン	759	31.3
16	すい	米粉パン	牛乳	ラビオリスープ パンプキンエッグ 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 じゃがいも 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
ふるさとくまさんデー：熊本市の味									
18	きん	ぶちまるごはん	牛乳	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 うすら卵 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 たけのこ 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 じゃがいも 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	さつまい 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	八宝菜 春巻き <small>カシューナッツあえ お祝いデザート</small>	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 たけのこ 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。