

3月

給食献立予定表

山鹿市立山鹿中学校

日付	こんだてめい	1献立-(kcal) たんぱく質(g)	おもなざいりょう					
			血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
ひなまつり献立								
3 (月)	ちらし寿司 牛乳 ししゃもの香り焼き 菜の花のごまあえ すまし汁 ひなあられ	689 25	きんし卵 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳 子持ちししゃも カットわかめ だし昆布	にんじん いんげん 菜の花 葉ねぎ	れんこん しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ	米 上白糖 三温糖 ひなあられ	ごま オリーブ油
4 (火)	麦ごはん 牛乳 ポークカレー こんにゃくサラダ	755 23.6	豚肉	牛乳	にんじん トマトピューレ	たまねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり サラダこんにゃく	米 ぶちまる君 じゃがいも 小麦粉 三温糖	マーガリン 油 ごま オリーブ油
5 (水)	麦ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 野菜炒め みそけんちん汁	695 26.8	豚肉 絹ごし豆腐 竹輪 麦みそ かつお節	牛乳	にんじん ピーマン 葉ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ もやし にんにく こんにゃく ごぼう しいたけ	米 ぶちまる君 三温糖	油
6 (木)	UFOパン 牛乳 ガーリックスパゲッティ 甘夏サラダ	701 24.6	たまご ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり 甘夏みかん缶	丸パン 三温糖 小麦粉 スパゲッティ	有塩バター 油 オリーブ油
卒業祝い献立								
7 (金)	 赤飯 牛乳 鶏のからあげ 紅白なます お野菜つみれ汁 ももゼリー	751 28.2	小豆 鶏肉 野菜つみれ	牛乳 カットわかめ	にんじん 葉ねぎ	にんにく だいこん たまねぎ しいたけ	米 もち米 小麦粉 澱粉 上白糖 ももゼリー	黒ごま 大豆油
山鹿の日								
11 (火)	かしわ飯 牛乳 きびなごカリカリフライ ナッツサラダ 白菜のみそ汁	716 29.6	鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐 麦みそ	牛乳 きびなごフライ チーズ カットわかめ いりこ	にんじん 葉ねぎ	こんにゃく ごぼう 枝豆 キャベツ きゅうり コーン はくさい えのき	米 ぶちまる君 三温糖 ぶ	サラダ油 大豆油 ピーナッツ オ リーブ油
12 (水)	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ ツナサラダ いりこナッツ	712 37.6	豚肉 だいす ツナ	牛乳 いりこ	にんじん トマトピューレ	たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも 黒糖	ピーナッツ オリーブ油
13 (木)	麦ごはん 牛乳 ホキの銀河焼き ちくわのごまあえ 豆腐のすまし汁	730 32.6	ホキ 焼き竹輪 かつお節 絹ごし豆腐	牛乳 星型チーズ カットわかめ だし昆布	にんじん 小松菜 葉ねぎ	枝豆 スイートコーン もやし しめじ	米 ぶちまる君	マヨネーズ ごま ねりごま
14 (金)	コッペパン 牛乳 酢鶏 フルーツ白玉	698 24	鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン トマトピューレ	しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	コッペパン 澱粉 米粉 じゃがいも 三温糖 白玉餅	油
17 (月)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のレモン風味 じゃこサラダ 大根のみそ汁	744 26.9	鶏肉 油揚げ 麦みそ	牛乳 ちりめん カットわかめ だしいりこ	にんじん 葉ねぎ	レモン キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ	米 ぶちまる君 澱粉 三温糖	油 オリーブ油
ふるさとくまさんデー（熊本市）								
18 (火)	馬じゃこごはん 牛乳 厚焼卵 れんこんサラダ ぶ汁	700 31.2	馬肉 厚焼きたまご ツナ 絹ごし豆腐 かまぼこ かつお節	ちりめん 牛乳 カットわかめ	にんじん いんげん 葉ねぎ	ごぼう しいたけ しょうが れんこん きゅうり えのき	米 三温糖 ぶ	卵抜きマヨネーズ いりごま
19 (水)	はちみつレモントースト 牛乳 豚肉と野菜の煮込み ビーンズサラダ	687 28.1	豚肉 竹輪 ツナ ミックスビーンズ	牛乳	にんじん いんげん	レモン キャベツ たまねぎ きゅうり	食パン はちみつ 上白糖 じゃがいも マカロニ	マーガリン 卵抜きマヨネーズ
21 (金)	ビビンバ 牛乳 わかめスープ フルーツジュレ	797 26.7	牛肉 赤みそ 鶏肉 絹ごし豆腐	牛乳 カットわかめ	にんじん ほうれん草	しいたけ しょうが にんにく もやし きくらげ たまねぎ えのき みかん パイン缶 黄桃缶 アセロラジュレ	米 ぶちまる君 三温糖	ごま油 ごま

※献立は都合により変更することがあります