



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	I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
2 (月)	麦ごはん 牛乳 にらと豆腐の煮物 大根サラダ ももゼリー	815 29.2	牛肉 焼き豆腐 ロースハム	牛乳	にんじん にら	たまねぎ たけのこ こんにゃく しいたけ だいこん きゅうり	米 ぶちまる君 三温糖 ももゼリー	油 ごま オリーブ油
ひなまつり献立								
3 (火)	ちらし寿司 牛乳 ししゃもフリッター 菜の花のごまあえ すまし汁 ひなあられ	814 26.9	きんし卵 豆腐 かつお節	牛乳 ししゃもフリッター カットわかめ 昆布	にんじん いんげん なばな 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	大豆油 ごま すりごま
4 (水)	はちみつレモントースト 牛乳 春キャベツのスパゲッティ ツナマヨサラダ チーズ	847 31	ウインナー ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	にんじん	レモン キャベツ たまねぎ しめじ きゅうり コーン	食パン はちみつ 上白糖 スパゲッティ	マーガリン マヨネーズ
5 (木)	オムライス 牛乳 ごぼうサラダ 野菜のスープ煮	805 29	鶏肉 オムライスシート ツナ ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース マッシュルーム ごぼう きゅうり キャベツ セロリ	米 じゃがいも	ごま マヨネーズ
卒業お祝い献立								
6 (金)	赤飯 牛乳 サイコロステーキ 紅白なます お野菜つみれ汁 お祝いケーキ	941 29.6	小豆 牛肉 野菜つみれ	牛乳 カットわかめ	にんじん 葉ねぎ	にんにく しょうが だいこん たまねぎ しいたけ	米 もち米 三温糖 上白糖 ケーキ	黒ごま
10 (火)	麦ごはん 牛乳 ハンバーグ ポテトサラダ 卵スープ	880 31.9	ハンバーグ ロースハム 鶏肉 卵	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ	米 ぶちまる君 三温糖 じゃがいも 澱粉	マヨネーズ
11 (水)	非常食用パン 牛乳 ナポリタン コールスローサラダ	828 25.5	ベーコン ウインナー ロースハム	牛乳 チーズパウダー	にんじん ピーマン トマトピューレ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	非常食パン スパゲッティ 三温糖	マヨネーズ
12 (木)	麦ごはん 牛乳 カツカレー こんにゃくサラダ	913 30.8	鶏肉 トンカツ ロースハム	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 しらたき	米 ぶちまる君 じゃがいも 小麦粉 三温糖	有塩バター 油 ごま すりごま オリーブ油
3時のひみつのドーナツ								
13 (金)	ミルクパン 牛乳 ラビオリスープ 照り焼きチキン パインサラダ ひみつのドーナツ	734 29.4	ベーコン 照り焼きチキン 豆腐 ミックスビーンズ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり パイン缶	ミルクパン ラビオリ 小麦粉 上白糖	すりごま 油 オリーブ油
16 (月)	キムタクごはん 牛乳 春巻き 春雨サラダ スーミータン	950 27.8	豚肉 春巻 ロースハム きんし卵 ベーコン 卵	牛乳	にんじん パセリ	白菜キムチ だいこん漬 キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	米 春雨 でん粉	ごま ごま油 油 マヨネーズ
17 (火)	麦ごはん 牛乳 ホキのかば焼き ゆかり和え のっぺい汁	727 28.3	ホキ 鶏肉 生揚げ 焼き竹輪	牛乳	にんじん しそふりかけ	きゅうり キャベツ もやし ごぼう こんにゃく だいこん しいたけ	米 ぶちまる君 三温糖 さといも でん粉	油
18 (水)	UFOパン 牛乳 肉団子と野菜の煮込み かみかみチーズサラダ ムース	703 25.4	たまご ミートボール	牛乳 ちりめん チーズ	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり	丸パン 三温糖 小麦粉 じゃがいも	有塩バター カシューナッツ オリーブ油
ふるさとくまさんデー「阿蘇地区」								
19 (木)	高菜めし 牛乳 厚焼卵 野菜のツナマヨあえ 具だくさんみそ汁	757 28.7	厚焼きたまご ツナ 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳 カットわかめ だしりこ	たかな漬 ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	キャベツ もやし だいこん たまねぎ しめじ	米 三温糖 じゃがいも	ごま 油 マヨネーズ
23 (月)	ビビンバ 牛乳 わかめスープ フルーツヨーグルト	772 29.7	牛肉 赤みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 カットわかめ ヨーグルト	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 みかん缶 パイン缶 黄桃缶	米 ぶちまる君 三温糖 上白糖	ごま油 ごま 油

※ 献立は都合により変更することがあります