



令和5年 3月 献立予定表

中学校C

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) その他の食べ
		1群 (主にたんぱく質)	2群 (主に無機質)	3群 (主にビタミンA)	4群 (主にビタミンC)	5群 (主に炭水化物)	6群 (主に脂質)	
1日 (水) 	ご飯 いわしのかつお煮 切干し大根と小松菜のごま炒り煮 けんちん汁 牛乳	いわし 【小麦 大豆】 かつお節 さつま揚げ 【小麦 大豆】 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	レモン果汁 切干しだいこん だいこん	ご飯 でん粉 砂糖 さといも	ごま ごま油	778 32.0
2日 (木)	きな粉揚げパン ベーコン入り野菜ソテー ミネストローネスープ チーズ 牛乳	きな粉 ベーコン 鶏肉 白いんげん豆	チーズ 牛乳	にんじん トマト(缶)	しめじ キャベツ たまねぎ セロリ にんにく	パン【乳 大豆】 砂糖 麦 じゃがいも	油	808 32.7
3日 (金) 	五目寿司 厚焼き卵 ツナともやしのソテー(ツナ) 彩り野菜のすまし汁 ひなあられ 牛乳	凍り豆腐 油揚げ 卵【小麦】 まぐろ	ひじき 寒天 牛乳	にんじん みつば	かんぴょう もやし たまねぎ まいたけ	ご飯 砂糖 でん粉 麩 もち米	大豆油 油 米油	849 33.2
6日 (月)	ソフト麺ミートソースかけ ソフト麺 ミートソース 野菜ソテー りんご 牛乳	豚肉 ベーコン	牛乳	トマトピューレー にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ りんご	ソフト麺	ハヤシルウ 【小麦】 油	825 30.4
7日 (火)	ピビンバ 麦ご飯 肉炒め ナムル わかめスープ 味付け煮干し 牛乳	牛肉 豆腐	わかめ 煮干し 牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく もやし はくさい たまねぎ	ご飯 麦 砂糖	油 ごま ごま油	748 33.1
8日 (水) 	赤飯 福井チキンカツ かぶとじゃこの炒め物 打ち豆汁 お米のムース 牛乳	あずき 鶏肉 打ち豆 みそ 卵	ちりめんじゃこ 乳【大豆】 牛乳	かぶの葉 にんじん	かぶ レモン果汁 だいこん はくさい	もち米 ご飯 パン粉【大豆】 でん粉 米粉 砂糖 水あめ	ごま 油 ごま油	915 36.3
9日 (木)	うずまきパン 肉団子 野菜たっぶりスープ フルーツミックス 牛乳	豚肉 鶏肉【大豆】 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん みかん(缶) パイナップル(缶)	パン【乳 大豆】 砂糖 パン粉 でん粉 じゃがいも	ラード	875 33.5
10日 (金) 	ご飯 焼きししゃも 高野豆腐のすき焼き風煮 小松菜の煮浸し ミルメーク 牛乳	ししゃも 豚肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい	ご飯 砂糖	油	782 35.6

* はその他の食べ物です。 * 給食の「油」は菜種油を使用しています。
 * ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。 * [] は、アレルギーです。
 * 練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。
 * 油揚げには、大豆油を使用している場合があります。

福井県の食材を使っています。 今月は . . .

米(いちほまれ) 麦 麦とろ麺 豆腐 打ち豆 チキンカツ
しいら 納豆 お米のムース 塩こうじ

です。



日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal)
		1群 (主にたんぱく質)	2群 (主に無機質)	3群 (主にビタミンA)	4群 (主にビタミンC)	5群 (主に炭水化物)	6群 (主に脂質)	たんぱく質(g) その他の食べ
13日 (月)	カレーライス (麦ご飯 カレーシチュー キャベツと豆のサラダ (コールスロードレッシング) 福神漬け 牛乳	豚肉 大豆 金時豆 手豆	牛乳	にんじん 枝豆 しその葉	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ だいこん きゅうり なす れんこん	ご飯 麦 じゃがいも 砂糖 【小麦 大豆】	油 カレールー 【小麦 りんご】 コールスロードレッシング	874 26.4
14日 (火)	ご飯 とうもろこししゅうまい マーボー豆腐 もやしとにらの炒め物 牛乳	魚すり身 【大豆】 豆腐 豚肉 みそ ベーコン	牛乳	にんじん にら	とうもろこし たまねぎ しょうが にんにく もやし	ご飯 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	ラード ごま油 油	884 32.7
15日 (水)	ご飯 煮鯖 青菜のごま油炒め かきたま汁 ヨーグルト 牛乳	鯖 豆腐 卵	ヨーグルト 牛乳	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ 乾しいたけ	ご飯 砂糖 麩 でん粉	ごま油	855 37.0
16日 (木)	コッパン ビーフ入り野菜炒め 野菜のスープ煮 かみかみじゃこ昆布 いちごジャム 牛乳	豚肉 ベーコン	煮干し 昆布 牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ かぶ セロリ いちご レモン果汁	パン【乳 大豆】 ビーフン じゃがいも 砂糖	油	802 31.4
17日 (金)	ご飯 竹輪のごま衣揚げ ひじきの炒め煮 さつま汁 牛乳	竹輪 【小麦 大豆】 油揚げ 鶏肉 みそ	ひじき 牛乳	いんげん にんじん こまつな	だいこん しょうが	ご飯 小麦粉 砂糖 さつまいも	ごま油	837 31.6
20日 (月) ふるさと	ご飯 しいらのコロコロ揚げ 煮浸し 麦とろめん汁(麦とろ麺) 牛乳	しいら かまぼこ 【小麦 大豆】	牛乳	こまつな にんじん	はくさい たまねぎ 乾しいたけ	ご飯 でん粉 砂糖 小麦粉 大麦粉 やまいも粉	油	749 34.3
21日 (火)	春分の日							
22日 (水)	麦ご飯 豚肉のしょうが炒め 納豆(たれ) みそ汁 パインアップル 牛乳	豚肉 納豆 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく だいこん えのきたけ パインアップル(缶)	ご飯 麦 さといも	油 たれ 【小麦 大豆 鯖】	875 38.0
23日 (木)	コッパン ウインナー ブロッコリー ワンタンスープ(ワンタン) 牛乳	鶏肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん にら	たまねぎ たけのこ もやし	パン 【乳 大豆】 でん粉 砂糖 粉あめ 小麦粉	ラード	821 34.1
24日 (金)	ご飯 じゃがいもの塩こうじ煮 ごま和え 小魚佃煮 牛乳	鶏肉	しらす干し 寒天 牛乳	いんげん にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが もやし	ご飯 じゃがいも 塩こうじ 砂糖 水あめ	油 ごま	782 30.3

* [] はその他の食べ物です。 * 給食の「油」は菜種油を使用しています。
 * ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。 * [] は、アレルギーです。
 * 練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・セラチンの成分が含まれている場合があります。
 * 油揚げには、大豆油を使用している場合があります。

ドレッシング、調味料等の成分

13日 (月)	コールスロードレッシング	菜種油 醸造酢 砂糖 水あめ 食塩 レモン果汁 パインアップル果汁 酵母エキスパウダー オニオンエキス 香辛料 増粘剤(キサンタンガム 加工でん粉) 乳化剤 香辛料抽出物
16日 (木)	いちごジャム	いちご 糖質(砂糖 麦芽糖) レモン果汁 ゲル化剤(ペクチン)
22日 (水)	納豆のたれ	しょうゆ 砂糖 カツオエキス【鯖】 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 米発酵調味料 食塩 醸造酢

今月の主な平均栄養価	エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	827kcal	33.1g	23.2g	117.6g	3.1g