

令和6年 3月 献立予定表

中学校BC

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) その他の食べ物
		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 (金)	①ご飯 ②肉団子 ③ツナとにんじんの炒り煮(●ツナ) ④けんちん汁 ⑤黒糖ビーンズ ⑥牛乳	②豚肉 鶏肉【大豆】 ●まぐろ ④豆腐 ⑤大豆	⑥牛乳	③④にんじん	②たまねぎ ④ごぼう だいこん ④ねぎ	①ご飯 ②パン粉 でん粉 砂糖 ⑤黒糖	②ラード ●米油 ③油 ④ごま油	808 34.5
4日 (月) ひなまつり 給食	①ちらし寿司 ②厚焼き卵 ③煮びたし ④魚そうめんのすまし汁 (●魚そうめん) ⑤ひなあられ ⑥牛乳	①凍り豆腐 油揚げ ②卵 【小麦 大豆】 ●魚肉すり身 【小麦 大豆 ゼラチン】	①ひじき ⑤こんぶ 青のり ⑥牛乳	①④にんじん ③こまつな ⑤トマト ほうれんそう パプリカ ④ねぎ	①かんぴょう ③はくさい ④たまねぎ	①ご飯 ①②●⑤砂糖 ②●⑤でん粉 ④ふ ⑤米	②油 大豆油	731 29.6
5日 (火)	ピビンバ (①麦ご飯 ②肉炒め ③ナムル) ④中華スープ ⑤チーズ ⑥牛乳	②豚肉 ④ベーコン	⑤チーズ ⑥牛乳	③④にんじん ③ほうれんそう ④にら	②③しょうが にんにく ③もやし ④たまねぎ たけのこ はくさい	①ご飯 麦 ②③砂糖	②油 ②③ごま ごま油	747 31.9
6日 (水) 卒業 お祝い給食	①赤飯 ②チキンカツ ③キャベツとチンゲンサイの炒め物 ④みそ汁 ⑤お米のムース ⑥牛乳	①小豆 ②鶏肉 ④わかめ みそ ⑤卵【大豆】	⑤乳 ⑥牛乳	③チンゲンサイ ③④にんじん ④ねぎ	③キャベツ ④たまねぎ はくさい	①もち米 ご飯 ②でん粉 パン粉 【大豆】 ⑤砂糖 米粉 水あめ	①ごま ②③油	802 30.2
7日 (木)	①コッペパン ②鶏肉のトマト煮 ③はくさいのクリーム煮 ④ブロッコリー ⑤牛乳	②鶏肉 ③ベーコン	③⑤牛乳	②ピーマン トマト(缶) ③にんじん ほうれんそう ④ブロッコリー	②にんにく ②③たまねぎ ③はくさい	①パン 【乳 大豆】 ②砂糖 ③じゃがいも	②③油 ③クリーム ポタージュの素 【乳 大豆 小麦 豚肉】	822 35.8
8日 (金)	卒業式							

※ はその他の食べ物です。

※【 】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。

※ コッペパンに含まれるショートニング(レシチン)にはアレルギーとして【大豆】が含まれます。

※ 給食の『油』は、菜種油を使用しています。

※ 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

12日(火)	オイスターソース	かき 水あめ しょうゆ 砂糖液糖 食塩 酒精 加工でん粉 水
13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
14日(木)	コールスロードレッシング	食用植物油(菜種油) 醸造酢 糖類(砂糖、水あめ) 食塩 果汁(レモン、パインアップル) 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 香料
22日(金)	うららのドレッシング	しょうゆ 砂糖 穀物酢 ごま油 梅干し らっきょう酢漬け

◎今月の給食で使う食材(野菜等)の産地を紹介します。

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
越前水菜	福井市	じゃがいも	北海道	はくさい	長野県	にら	高知県
ブロッコリー	福井市	だいこん	北海道	もやし	岐阜県	ピーマン	高知県
ほうれんそう	福井市	たまねぎ	北海道	セロリ	静岡県	切干し大根	宮崎県
かぶ	福井県	ごぼう	青森県	チンゲンサイ	静岡県	清見オレンジ	佐賀県
さつまいも	福井県	にんにく	青森県	キャベツ	愛知県	※都合により産地を変更する場合があります。ご了承ください。	
ねぎ	福井県	えのきたけ	長野県	にんじん	兵庫県		
さといも	福井県・愛媛県	しめじ	長野県	しょうが	高知県		

◎福井県の食材を使っています。今月は・・・

米(いちほまれ) 麦 豆腐 チキンカツ 大豆 お米のムース うららのドレッシング 納豆

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) その他の食べ物
11日 (月)	カレーライス ①麦ご飯 ②カレーシチュー ③小松菜とかぶのソテー ④福神漬 ⑤牛乳	②豚肉 ③ベーコン	⑤牛乳	②にんじん ③こまつな ④しその葉	②たまねぎ にんにく ②④しょうが ③かぶ ④だいこん きゅうり なす れんこん	①ご飯 麦 ②じゃがいも ④砂糖 【小麦 大豆】	②③油 ②カレールウ 【小麦 りんご】	765 24.8
12日 (火)	①ご飯 ②野菜しゅうまい ③マーボー豆腐 ④切干し大根のチャプチェ ⑤牛乳	②鶏肉【大豆】 ②③豚肉 ③大豆 みそ 豆腐 ④ベーコン	⑤牛乳	②ほうれんそう ②③④にんじん ④にら	②とうもろこし ②③しょうが ③にんにく ②③④たまねぎ ④切干し大根	①ご飯 ②パン粉 小麦粉 水あめ ②③でん粉 ②③④砂糖	②ラード ③④油 ④ごま油 オイスターソース 【小麦 大豆】	863 33.9
13日 (水)	①ご飯 ②いわしのかつお煮 ③納豆(●たれ) ④じゃがいもの塩こうじ煮 ⑤フルーツミックス ⑥牛乳	②いわし 【小麦 大豆】 かつお節 ③納豆 ④鶏肉	⑥牛乳	④にんじん いんげん	②レモン果汁 ④たまねぎ しょうが ⑤みかん(缶) パインアップル(缶) ナタデココ	①ご飯 ②でん粉 ②④砂糖 ④じゃがいも 塩こうじ ●たれ 【小麦 大豆 鯖】	④油	864 40.4
14日 (木)	①コッペパン ②豚肉のアップルソース炒め ③コールスローサラダ (●コールスロードレッシング) ④洋風スープ ⑤牛乳	②豚肉 みそ	⑤牛乳	③④にんじん ④越前水菜	②りんご ②④たまねぎ ③キャベツ とうもろこし ④はくさい	①パン 【乳 大豆】 ②でん粉	②油 ●コールスロー ドレッシング	732 31.8
15日 (金) 	①ご飯 ②ししゃもの天ぷら ③五目きんぴら ④さといものみそ汁 ⑤牛乳	②ししゃも ③豚肉 竹輪 【小麦 大豆】 ④油揚げ みそ	⑤牛乳	③④にんじん ③いんげん	③ごぼう ④えきたけ たまねぎ	①ご飯 ②小麦粉 でん粉 ③砂糖 ④さといも	②パーム油 ②③油 ③ごま	835 34.4 ③こんにゃく
18日 (月)	①ご飯 ②煮鯖 ③とり肉とじゃがいものみそ煮 ④青菜と茎わかめのごま油炒め ⑤牛乳	②鯖 ③鶏肉 みそ	④茎わかめ ⑤牛乳	③いんげん ③④にんじん ④こまつな	②しょうが ③だいこん	①ご飯 ②③砂糖 ③じゃがいも	③油 ④ごま油	818 39.1 ③こんにゃく
19日 (火)	①ご飯 ②ミニごぼう天の甘辛煮 ③揚げと野菜の中華風煮 ④ビーフン入り野菜炒め ⑤牛乳	②さつまあげ 【小麦 大豆】 ③厚揚げ 豚肉 ④ベーコン	⑤牛乳	③④にんじん	②ごぼう ③はくさい しょうが たけのこ ③④たまねぎ ④キャベツ	①ご飯 ②③砂糖 ③でん粉 ④ビーフン	③ごま油 ③④油	805 33.2
20日 (水)	春分の日							
21日 (木)	①コッペパン ②ポークビーンズ ③キャベツのカレーソテー(●ツナ) ④清見オレンジ ⑤牛乳	②白いんげん豆 豚肉 ●まぐろ	⑤牛乳	②③にんじん ③ピーマン	②たまねぎ セロリ ③キャベツ ④清見オレンジ	①パン 【乳 大豆】 ②じゃがいも 砂糖	②③油 ●米油	773 33.6
22日 (金) 	①麦ご飯 ②小あげの含め煮 ③野菜のうらら和え (●うららのドレッシング) ④かぶのみそ汁 ⑤味付けのり ⑥牛乳	②厚揚げ ④みそ	⑤のり さば こんぶ 【大豆 小麦 ゼラチン】 ⑥牛乳	③ほうれんそう ③④にんじん	③だいこん ④かぶ はくさい しめじ	①ご飯 麦 ②⑤砂糖 ④さつまいも	●うららの ドレッシング 【ごま 小麦 大豆】	724 26.4

※□ はその他の食べ物です。

※ 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。

※ コッペパンに含まれるショートニング(レシチン)にはアレルギーとして【大豆】が含まれます。

※ 給食の『油』は、菜種油を使用しています。

※ 油揚げには、大豆油を使用している場合があります。

※【 】は、アレルギーです。

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
	787 kcal	32.8g	23.0g	119.5g	3.0g

