



献立表 3月



令和6年度 何北中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー kcal
3月	菜の花のちらし寿司 豆腐のすまし汁 ひなまつりデザート	○	鶏肉 大豆加工品 煮干 豆腐 牛乳	精白米 三温糖 油	にんじん コーン 椎茸 菜の花 白菜 玉ねぎ ねぎ	740
4火	コッペパン ハンバーグのトマトオニオンソース コンソメスープ 何北産のはちみつ	○	ハンバーグ ウインナー 牛乳	コッペパン 油 三温糖 はちみつ	玉ねぎ だいこん キャベツ にんじん グリンピース にんにく	737
5水	ごはん 高野豆腐の煮物 小松菜のごま酢和え	○	高野豆腐 鶏肉 煮干 牛乳	精白米 じゃがいも 三温糖 ごま	にんじん 玉ねぎ 椎茸 グリンピース 小松菜 もやし キャベツ	737
6木	全粒粉パン みそバターラーメン 中華サラダ	○	豚肉 みそ わかめ 牛乳	全粒粉パン 中華めん 油 バター ごま油 三温糖 ごま	白菜 玉ねぎ にんじん ねぎ コーン しょうが キャベツ もやし きゅうり	769
7金	麦ごはん 3年生給食なし さばのしょうが煮 ひじきの煮物 だいこんのみそ汁	○	さば ひじき 油揚げ 煮干 みそ 牛乳	精白米 大麦 三温糖	しょうが にんじん グリンピース だいこん 玉ねぎ キャベツ ねぎ	741
10月	ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め わかめのすまし汁	○	豚肉 厚揚げ みそ わかめ 煮干 牛乳	精白米 油 三温糖	キャベツ 玉ねぎ にんじん 椎茸 いんげん だいこん 白菜 えのきたけ	738
11火	ココアあげパン ポトフ	○	ミートボール 牛乳	コッペパン 油 ココア マカロニ 油 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜 しめじ	746
12水	3年生給食最終日 3年生のお祝いデザート キムチ肉じゃが 小松菜のごま和え	○	豚肉 煮干 牛乳	精白米 こんにゃく じゃがいも 油 三温糖 ごま	はくさいキムチ 玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ もやし	705
13木	黒糖パン ポークビーンズ 彩り野菜のサラダ	○	大豆 豚肉 粉チーズ 牛乳	黒糖パン じゃがいも 油 三温糖	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ だいこん 水菜	734
14金	卒業式   卒業おめでとう!					
17月	ごはん 鶏肉のから揚げ ごま和え えのきのとろみ汁	○	鶏肉 煮干 牛乳	精白米 片栗粉 小麦粉 油 ごま 三温糖	しょうが こまつな キャベツ にんじん 白菜 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	775
18火	麦ごはん 魚の野菜あんかけ 油揚げのみそ汁	○	あじ 煮干 油揚げ 牛乳 みそ	精白米 大麦 片栗粉 油 三温糖	にんじん 水菜 玉ねぎ キャベツ しめじ ねぎ	768
19水	カレーライス フレンチサラダ お祝いデザート	○	鶏肉 粉チーズ 牛乳	精白米 大麦 じゃがいも 油 三温糖 デザート	玉ねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく キャベツ 水菜 コーン	793