



3月献立予定



久御山町学校給食研究会
久御山町立久御山中学校

日 (曜)	献立名	材 料				エネルギー たんぱく質
		赤色の食品 (体をつくるもとになる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (エネルギーのもとになる)	その他	
1 (金)	牛乳	牛乳				923kcal 39.5g
	花ずし	高野豆腐、卵、ちりめんじゃこ 枝豆	にんじん、干しいたけ	ごはん、サラダ油、砂糖	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ 米酢、塩、だし汁	
	鶏肉の照り焼き	鶏肉		ごま油、砂糖	濃口しょうゆ、酒、みりん	
	花麩のすまし汁	花麩、かまぼこ	にんじん、青ねぎ		だし昆布、だしかつお 薄口しょうゆ、塩、みりん	
	三色ゼリー			三色ゼリー		
4 (月)	牛乳	牛乳				908kcal 27.8g
	ビーフカレーライス	牛肉	玉ねぎ、にんじん しょうが、にんにく	ごはん、じゃがいも サラダ油	カレールウ、カレー粉、赤ワイン ウスターソース、洋風だしの素 濃口しょうゆ、トマトケチャップ トマト缶、チャツネ、ローリエ	
	おこうこサラダ		キャベツ、にんじん、たくあん	サラダ油、砂糖、いりごま	濃口しょうゆ、酢、塩、こしょう	
5 (火)	牛乳	牛乳				879kcal 33.5g
	ごはん			ごはん		
	鮭の塩こうじ焼き	鮭			塩こうじ、濃口しょうゆ、酒 みりん	
	もやしのナムル		もやし、小松菜、にんじん	ごま油、砂糖、いりごま	濃口しょうゆ、中華だしの素 こしょう、レモン汁	
	豆腐とわかめのみそ汁	カットわかめ、豆腐、油揚げ 久御山みそ、みそ			だしじゃこ	
	いちご大福			いちご大福		
6 (水)	牛乳	牛乳				782kcal 25.6g
	きなこパン	きなこ		コッペパン、サラダ油、砂糖	塩	
	ポトフ	ウインナー、ベーコン	玉ねぎ、にんじん ブロッコリー	じゃがいも、オリーブオイル	薄口しょうゆ、塩、こしょう 洋風だしの素、ローリエ	
	レモンサラダ		キャベツ、にんじん、きゅうり ホールコーン	サラダ油、砂糖	レモン汁、薄口しょうゆ、酢 塩、こしょう	
7 (木)	牛乳	牛乳				800kcal 26.5g
	ごはん			ごはん		
	肉じゃが	牛肉、枝豆	玉ねぎ、にんじん つきこんにゃく	じゃがいも、サラダ油、砂糖	だしかつお、薄口しょうゆ、みりん 濃口しょうゆ、酒、和風だしの素	
	白菜の昆布和え	塩昆布	白菜、キャベツ、にんじん		塩	
8 (金)	牛乳	牛乳				768kcal 29.7g
	わかめごはん	炊き込みわかめ		ごはん		
	ふくさ卵	卵、鶏ひき肉	玉ねぎ、にんじん、青ねぎ 干しいたけ	砂糖	薄口しょうゆ、みりん、酒 塩、和風だしの素	
	春雨サラダ	ハム	きゅうり、にんじん	春雨、ごま油、砂糖	濃口しょうゆ、酢、塩、酒	
	たぬき汁	油揚げ	にんじん、えのきだけ、青ねぎ つきこんにゃく、しょうが	片栗粉	薄口しょうゆ、濃口しょうゆ 塩、だしかつお	
11 (月)	牛乳	牛乳				952kcal 30.0g
	ごはん			ごはん		
	オーロラチキン	鶏肉、みそ	しょうが	じゃがいも、サラダ油、砂糖 片栗粉	濃口しょうゆ、酒、カレー粉 トマトケチャップ、こしょう	
	切干のペペロンチーノ	ベーコン	切干大根、にんにく パセリ	オリーブオイル	濃口しょうゆ、洋風だしの素、塩 こしょう、白ワイン、たかのつめ	
	ジュリアンヌスープ		キャベツ、玉ねぎ、にんじん パセリ		薄口しょうゆ、塩、こしょう 洋風だしの素	
12 (火)	牛乳	牛乳				788kcal 31.8g
	ごはん			ごはん		
	ねぎまんバーグ	鶏ひき肉、ひじき	青ねぎ	パン粉、片栗粉、砂糖	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ 塩、酒、みりん、だし汁	
	にんじんきんぴら	カットわかめ	にんじん	ごま油、いりごま	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、酒 みりん	
	かぼちゃのみそ汁	久御山みそ、みそ	かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん 青ねぎ		だしじゃこ	
13 (水)	牛乳	牛乳				737kcal 29.4g
	焼きそばパン	豚肉	キャベツ、にんじん、もやし 青ねぎ	コッペパン、焼きそば麺 サラダ油	お好み焼きソース、塩、こしょう トマトケチャップ、ウスターソース	
	コーンスープ	ベーコン	玉ねぎ、にんじん ホールコーン	片栗粉	薄口しょうゆ、塩、こしょう 洋風だしの素、クリームコーン缶	
14 (木)	🌸 🌸 卒業式 🌸 🌸					
15 (金)	牛乳	牛乳				948kcal 32.9g
	キムタクごはん	ベーコン	キムチ、たくあん	ごはん、サラダ油、ごま油	濃口しょうゆ、みりん	
	鶏肉のからあげ	鶏肉	しょうが、にんにく	サラダ油、片栗粉	薄口しょうゆ、塩、こしょう、酒 みりん	
	きゅうりの華風和え		きゅうり	ごま油、砂糖	酢、濃口しょうゆ	
	ビーフン入り中華スープ	豚肉	もやし、青ねぎ、しょうが にんにく	ビーフン、ごま油	濃口しょうゆ、塩、こしょう 中華だしの素	

※食材の仕入れ状況等により、献立内容や食材を変更することがあります。