

3月 献立予定表

*毎日 200mlの牛乳が付きます。

長岡中学校

日 (曜)	こんだて	黄の食品	赤の食品	緑の食品	調味料その他	カロリー(kcal)
		エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる		タンパク(g)
1 (水)	肉みそ丼 卵スープ ぶどうゼリー(3年生のみ)	こめ 米油 いりごま さとう 片栗粉 さとう	豚ひき肉 鶏卵 わかめ とうふ 寒天	玉ねぎ にんじん 切干大根 しょうが にんにく キャベツ 干しいたけ 白菜 にんじん ねぎ しょうが ぶどう缶 ぶどうジュース	赤みそ しょうゆ みりん 酒 豆板醤 しょうゆ しお	857 30.6
2 (木)	中華おこわ じゃがいもと厚揚げの煮物 ひじきのソテー	こめ もち米 ごま油 さとう 米油 じゃがいも さとう 米油 さとう	豚肉 鶏肉 あつあげ ひじき	たけのこ にんじん 玉ねぎ しめじ 玉ねぎ にんじん さやいんげん にんじん とうもろこし にはら	しょうゆ 酒 しお しょうゆ しお こしょう しょうゆ	786 31.6
3 (金)	ちらしずし 豚もやし炒め 花菜のすまし汁	こめ さとう 米油 米油	ちくわ 鶏卵 きざみのり しらすぼし 豚肉 かまぼこ とうふ	にんじん 干しいたけ グリッピーズ もやし にはら 花菜	酢 しお しょうゆ しお こしょう しょうゆ しょうゆ しお	672 27.7
6 (月)	赤飯 揚げどりの甘酢ソース キャベツのおかか和え 大根のみそ汁	こめ もち米 黒ごま 片栗粉 米油 ごま油 さとう	小豆 鶏肉 花かつお 油あげ	しょうが ねぎ キャベツ 大根 ねぎ	しお 酒 しょうゆ 酢 しょうゆ 信州みそ	865 32.4
7 (火)	小型コッペパン 1,2年生のみ スパゲティミートソース 野菜炒め	コッペパン スパゲティ オリーブ油 米油 米油	牛ひき肉 豚ひき肉	パセリ 玉ねぎ キャベツ にんじん もやし にはら	しお こしょう トマトピューレ ケチャップ しお こしょう しょうゆ	880 32.9
8 (水)	ごはん 1,2年生のみ さわらのみそ焼き ひじきの炒め煮 どさんこスープ	こめ さとう 米油 さとう ごま油 じゃがいも	さわら ひじき 油あげ 豚肉	しょうが ねぎ にんじん しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ もやし とうもろこし	酒 信州みそ しょうゆ 豆板醤 しょうゆ 信州みそ しお	807 33.7
9 (木)	ごはん 八宝菜 大豆とじゃこの揚げ煮	こめ 米油 片栗粉 片栗粉 米油 さとう いりごま	豚肉 えび 大豆 じゃこ	しょうが 玉ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ もやし キャベツ	しお しょうゆ しょうゆ	721 29.8
10 (金)	わかめごはん 切干大根とじゃが芋の煮物 キャベツとツナのサラダ たけのこ蒸しパン	こめ 麦 じゃがいも こんにゃく 米油 さとう さとう 米油 米粉 さとう	わかめ 豚肉 ツナ	切干大根 にんじん キャベツ とうもろこし にんじん たけのこ	しょうゆ 酢 しお こしょう ココア しお ベーキングパウダー	873 25.7
13 (月)	ビーフカレー フルーツのヨーグルト和え	こめ 麦 米油 じゃがいも バター 小麦粉	牛肉 スkimミルク こなチーズ ヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリー みかん缶	しお こしょう ソース カレー粉 ケチャップ トマトペースト チャツネ しょうゆ ターメリック クミン カルダモン	868 27.4
14 (火)	セルフバーガー (チキンカツ・キャベツ) 野菜いっぱいスープ	バーガーパン 小麦粉 パン粉 米油 さとう	鶏肉 鶏卵 ベーコン	キャベツ にんじん 玉ねぎ キャベツ	しお こしょう ケチャップ ソース しお ローリエ こしょう	833 39.1
3月15日卒業式のために給食はありません。						
16 (木)	玄米入りごはん 1,2年生のみ 麻婆豆腐 三色野菜のナムル	こめ 玄米 米油 さとう ごま油 片栗粉 ごま油 いりごま	豚ひき肉 とうふ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ にはら もやし にんじん にはら	しょうゆ 酒 赤みそ 豆板醤 しょうゆ しお	768 29.5
17 (金)	ごはん 1,2年生のみ 魚の竜田揚げ 千草和え とうふのみそ汁	こめ 片栗粉 米油 いりごま すりごま さとう	さば とうふ わかめ	しょうが ほうれん草 もやし にんじん ねぎ	酒 しょうゆ しょうゆ 赤みそ	764 30.8
20 (月)	和風チキンライス カントリーポテト 中華コーンスープ	こめ 麦 米油 じゃがいも 米油 ごま油 片栗粉	鶏肉 こなチーズ 鶏卵	玉ねぎ にんじん パセリ クリームコーン缶 とうもろこし ほうれん草	しお こしょう ケチャップ しょうゆ みりん しお こしょう しょうゆ しお 酒	741 24.6

*3月の給食は20日(月)までです。