



令和3年3月 予定献立表



松陵中学校

日	曜日	主食 牛乳	献立名	使われている食品 (献立名の行ごとに使用食品を明記)			えいようか エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩・食塩相当量
				赤 血や肉になる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	
1	月	パン 牛乳	鯖の竜田揚げ 春雨スープ ブルーベリージャム	鯖 ベーコン	てんぷん 油 春雨 砂糖 水あめ	生姜 キャベツ もやし 人参 たけのこ 白ねぎ 生姜 ブルーベリー	エ 905 kcal P 31.7 g F 39.6 g C 101.4 g 塩 3.7 g
2	火	味付けコッパパン 牛乳	豚肉の生姜焼き 五目スープ コーヒーマイルメーク	脱脂粉乳 豚肉 ベーコン	小麦粉 ショートニング 砂糖 砂糖 油 てんぷん 砂糖	玉ねぎ 生姜 キャベツ 玉ねぎ コーン 人参 ねぎ しいたけ 生姜 にんにく	エ 858 kcal P 35.8 g F 26.0 g C 116.8 g 塩 3.5 g
3	水	減量パン 牛乳	中華そば なすのミートソースグラタン ポイルブロッコリー もものゼリー	かまぼこ(小麦) 豚肉 牛肉 豚肉 鶏肉 大豆	ごま油 中華麺 大豆油 砂糖 グラニュー糖 水あめ	しいたけ もやし たけのこ ねぎ なす 玉ねぎ パセリ トマト 玉ねぎ りんご 人参 ブロッコリー もも	エ 791 kcal P 31.5 g F 22.4 g C 113.2 g 塩 3.7 g
4	木	ごはん 牛乳	菜めし 肉じゃが 小松菜と大根のひたし	牛肉	砂糖 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 油 砂糖	青菜 玉ねぎ 人参 グリンピース 小松菜 大根 人参	エ 772 kcal P 25.6 g F 16.9 g C 125.8 g 塩 3.4 g
5	金	ごはん 牛乳	白身魚の野菜あんかけ 揚げとえのきのすまし汁 納豆	さわら 豆腐 あげ 大豆	てんぷん 米粉 砂糖 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ビーマン えのき 人参 玉ねぎ ねぎ	エ 850 kcal P 34.9 g F 26.1 g C 113.7 g 塩 2.2 g
8	月	パン 牛乳	ココア揚げパン 白菜スープ ポイルウインナー	ベーコン シャウエッセン	ココア 砂糖 油 てんぷん	白菜 人参 玉ねぎ しいたけ コーン パセリ えのき	エ 864 kcal P 26.4 g F 45.6 g C 85.8 g 塩 4.1 g
9	火	パン 牛乳	鶏の唐揚げねぎソースかけ ワンタンスープ ジョア(プレーン)	鶏肉 ベーコン 脱脂粉乳	てんぷん 油 砂糖 ワンタン ごま油 砂糖	ねぎ レモン 人参 玉ねぎ キャベツ もやし 白ねぎ	エ 1037 kcal P 43.2 g F 42.2 g C 115.2 g 塩 4.4 g
10	水	ごはん 牛乳	ソースかつ丼 豆腐とわかめのみそ汁 さつまいもクリーム大福	豚肉 豆腐 わかめ みそ 生クリーム	小麦粉 パン粉 油 砂糖 さつまいも 白あん(インゲン豆) 餅粉 砂糖 てんぷん	玉ねぎ 人参 えのき	エ 1090 kcal P 46.9 g F 28.5 g C 124.1 g 塩 3.3 g
11	木	ごはん 牛乳	ビーフカレー 小松菜サラダ 東浦みかんふわっせ	牛肉 ツナ(大豆油) 卵 牛乳	じゃが芋 砂糖 油 油 砂糖 米粉 グラニュー糖	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく 生姜 トマト 小松菜 きゅうり キャベツ 人参 東浦みかん	エ 1045 kcal P 52.8 g F 33.4 g C 151.0 g 塩 3.1 g
12	金						
15	月	パン 牛乳	サワラの甘酢あんかけ ブロッコリーのマヨネーズあえ 押し麦入り野菜スープ	サワラ ベーコン	てんぷん 油 砂糖 エッグフリーマヨ(だいたずあぶら) 大麦	ブロッコリー キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ	エ 835 kcal P 34.0 g F 31.7 g C 98.6 g 塩 3.9 g
16	火	パン 牛乳	ポーキーピーズ もやしのカレーマリネ クリームゴールド	豚肉 大豆 ツナ(大豆油) 牛乳	じゃが芋 砂糖 てんぷん 油 砂糖 砂糖 大豆油 油 てんぷん	玉ねぎ 人参 しめじ トマト もやし きゅうり	エ 900 kcal P 34.0 g F 33.2 g C 97.5 g 塩 3.7 g
17	水	減量パン 牛乳	けんちんうどん ブロッコリーとコーンのソテー 鮭の塩こうじ焼き	鶏肉 あげ 鮭	うどん 里芋 砂糖 油 米こうじ	ごぼう 人参 白ねぎ ブロッコリー コーン 玉ねぎ 人参	エ 749 kcal P 32.6 g F 23.0 g C 97.5 g 塩 3.2 g
18	木	ごはん 牛乳	梅ごはん 大豆のいそ煮 水戸っぽひたし	大豆 ひじき 豚肉 あげ ちくわ(小麦)	てんぷん こんにゃく 砂糖 油 ごま油	梅 人参 水菜 白菜 人参	エ 773 kcal P 29.9 g F 20.1 g C 115.4 g 塩 3.6 g
19	金	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 黒河まなとキャベツのひたし 味付昆布	豆腐 豚肉 みそ 赤みそ 昆布 ゼラチン	砂糖 てんぷん 砂糖 砂糖	人参 しいたけ ねぎ 生姜 にんにく 黒河まな キャベツ 人参	エ 840 kcal P 38.3 g F 27.1 g C 110.3 g 塩 3.1 g
22	月	パン 牛乳	ハンバーグのケチャップソースかけ ほうれん草のソテー 田舎スープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	ラード 油 てんぷん 砂糖 油 じゃが芋	玉ねぎ トマト ほうれん草 人参 キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ しめじ	エ 822 kcal P 32.4 g F 28.0 g C 108.0 g 塩 4.5 g
23	火	パン 牛乳	照り焼きチキン 和風コンソープ ポイルキャベツ お米deガトショコラ	鶏肉 鶏肉 豆腐 卵 豆乳	てんぷん 液糖 てんぷん 米粉 油 砂糖 てんぷん	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 コーン キャベツ	エ 896 kcal P 37.0 g F 32.2 g C 110.1 g 塩 4.0 g

☆「使われている食品」の黄(き)について、大豆油の可能性がある場合「大豆油」と明記。なたね油等の場合は「油」と明記。それ以外は、油の種類を明記。
食品名の後に付く()には、その食品に含まれるアレルギー物質を表示しています。

☆ 物資の都合により、献立を変更する場合があります。
☆ 米は、R2年度教育市産あきさきかりを使用します。

リクエスト給食結果発表!

グループ	第1位	グループ	第1位
ごはん	ソースかつ丼	おかず①	鶏の唐揚げねぎソースかけ
麺	中華そば	おかず②	豚肉の生姜焼き
パン	ココア揚げパン	デザート	タルト(⇒洋菓子)

「リクエスト給食アンケート」(給食委員会実施)で1位になった給食が、3月に登場します! 何日に実施されるでしょうか? 印をつけて楽しみにしててくださいね。
また、3年生にとっては最後の給食になります。「卒業おめでとう給食」が盛りだくさんです。卒業式までの給食をじっくり味わってくださいね。

