










令和6年3月 予定献立表



松陵中学校

日	曜日	主食	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)			E kcal E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C: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	金	ごはん 牛乳	ビーフカレー 小松菜サラダ ひなあられ 	牛肉 鶏肉(ささみ) 昆布 青のり	じゃが芋 油 油 砂糖 米 砂糖 でんぷん	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 トマト 小松菜 キャベツ 人参 トマト ほうれん草 パプリカ	E 877 kcal P 23.8 g F 31.4 g C 133.6 g 塩 2.7 g	
4	月	ごはん 牛乳	はびりゅうコロッケ 地場産たつぷり豚汁 ほうれん草のひたし いちごクリーム大福 	鶏肉 豚肉 みそ クリーム(乳)	じゃがいも パン粉 小麦粉 米粉 油 砂糖 里芋 こんにゃく 砂糖 餅 油 でんぷん 砂糖 水飴 麦芽糖	玉ねぎ 大根 人参 白ねぎ 生姜 えのき ほうれん草 人参 いちご	E 759 kcal P 24.4 g F 19.4 g C 131.1 g 塩 2.8 g	
5	火	バーガーパン 牛乳	ハンバーグのきのこケチャップソースかけ 野菜の押し麦スープ ポイルキャベツ フレンズクレープ(ブルーベリー) 	豚肉 鶏肉 ベーコン 豆乳	ラード でんぷん 油 砂糖 大麦 砂糖 油 米粉 水あめ 大豆油 麦芽糖 でんぷん	玉ねぎ しめじ トマト キャベツ 人参 もやし キャベツ ブルーベリー レモン	E 741 kcal P 28.8 g F 30.7 g C 89.7 g 塩 3.9 g	
6	水	黒糖パン 牛乳	ポークビーンズ もやしのカレーマリネ コーヒーマルメーク	豚肉 ベーコン 大豆 ツナ(大豆油)	じゃが芋 砂糖 でんぷん 油 砂糖 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ トマト もやし きゅうり	E 865 kcal P 5.5 g F 25.9 g C 128.4 g 塩 4.1 g	
7	木	ごはん 牛乳	ゆかりご飯 ヒョリンケイ けんちん汁 いちごのお祝いケーキ 	鶏肉 豆腐 あげ クリーム(乳) 卵	ごま油 でんぷん 油 砂糖 小麦粉 砂糖 水飴 でんぷん 油	赤しそ ねぎ 白菜 大根 人参 いちご	E 924 kcal P 33.4 g F 36.2 g C 120.4 g 塩 3.4 g	
8	金							
11	月	ごはん 牛乳	カマスサワラの竜田揚げ わかめと豆腐のすまし汁 ポイルブロッコリー	カマスサワラ 豆腐 わかめ	でんぷん 油	生姜 人参 玉ねぎ ねぎ ブロッコリー	E 717 kcal P 30.1 g F 21.5 g C 106.3 g 塩 2.2 g	
12	火	ごはん 牛乳	野菜とウインナーの炒め物 ひじきサラダ ふりかけ(味かつお)	ウインナー ひじき ツナ(大豆油) いわし かつお	油 エッグフリーマヨ(大豆油) ごま 砂糖	小松菜 人参 コーン もやし キャベツ 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参	E 742 kcal P 22.9 g F 25.2 g C 112.4 g 塩 3.1 g	
13	水	ごはん 牛乳	寄せ鍋 水戸っぼひたし 国産巨峰ゼリー 	鶏肉 豆腐 あげ	でんぷん こんにゃく ごま油 砂糖	キャベツ 白ねぎ 人参 えのき 生姜 水菜 白菜 人参 ぶどう	E 752 kcal P 27.2 g F 19.1 g C 122.7 g 塩 2.4 g	
14	木	ごはん 牛乳	タンドリーチキン ビーフンの炒め物 名田庄漬(大根しそ風味)	鶏肉 豚肉	エッグフリーマヨ(大豆油) 砂糖 ビーフン 油	トマト 玉ねぎ 人参 キャベツ 大根 生姜 しそ	E 869 kcal P 35.1 g F 29.8 g C 120.8 g 塩 3.5 g	
15	金	ごはん 牛乳	白身魚のフライ 芋とベーコンのスープ キャベツと人参のマヨあえ	ホキ ベーコン	パン粉(大豆粉) 小麦粉 でんぷん 油 じゃがいも エッグフリーマヨ(大豆油)	玉ねぎ 人参 しめじ えのき コーン キャベツ 人参	E 806 kcal P 24.7 g F 27.0 g C 122.4 g 塩 1.9 g	
18	月	ごはん 牛乳	すきやき風煮 小松菜と切り干しのひたし パインコンポート	牛肉 豆腐	じゃが芋 こんにゃく 麩 砂糖 油 砂糖 砂糖	玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 切り干し大根 人参 パイン	E 761 kcal P 28.1 g F 18.6 g C 129.5 g 塩 1.8 g	
19	火	パン 牛乳	じゃがいものミートソース煮 野菜のごまドレッシング和え りんごジャム	豚肉	じゃが芋 油 油 砂糖 ごま 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース トマト 白菜 きゅうり 人参 りんご	E 775 kcal P 28.0 g F 22.3 g C 123.0 g 塩 3.7 g	
21	木	ごはん 牛乳	鯖のコロコロ揚げ ごまケチャップソース 白菜とえのきのみそ汁 ポイルキャベツ 国産アップルフレッシュゼリー 	鯖 豆腐 あげ みそ	でんぷん 油 砂糖 ごま 砂糖	トマト 白菜 えのき 人参 ねぎ キャベツ りんご	E 886 kcal P 36.4 g F 30.0 g C 123.7 g 塩 2.9 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。 物資の都合により、献立を変更する場合があります。

☆ ねぎ、キャベツ、えのきだけ、大豆、押し麦、鶏肉、さわか、名田庄漬、いちごは県産のものを使用する予定です。

☆ 米は、R5年度数賀市産いちごみれを使用します。