



献立表



予定献立表（材料の都合上献立を変更することがあります。また、高校にも同様の献立表を配布していますが、高校は牛乳はつきませんのでご了承願います。）

小学校、中学校、高校用

月		火		水		木		金	
3	リクエスト給食①	4		5		6	リクエスト給食②	7	
ゆかりご飯 牛乳 からあげ ブロッコリーのおかか和え みそ汁（なめこ）		ご飯 牛乳 和風おろしハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ（じゃがいも）		ご飯 牛乳 黒はんぺんフライ なめたけ和え すまし汁（まめふ、つと）		みそラーメン 牛乳 マンゴーミルクデザート		ご飯 牛乳 豆乳クロック 切り干し大根の炒め煮 みそ汁（玉ねぎ）	
ご飯		ご飯、マカロニ、じゃがいも		ご飯、まめふ		ラーメン		ご飯	
鶏肉、小桜えび、かつお節、牛乳		鶏肉、豚肉、ハム、ウインナー、牛乳		いわし、鶏卵、かつお節、つと巻き、牛乳		豚肉、牛乳		豆乳、さつま揚げ、豚肉、牛乳	
ブロッコリー、なめこ、にんじん、大根		大根、きゅうり、玉ねぎ、にんじん		玉葱、白菜、ほうれん草、えのきたけ、大根、にんじん、長ねぎ		もやし、チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、みかん、パイナップル、ナタデココ		とうもろこし、切り干し大根、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ	
10	リクエスト給食③	11	リクエスト給食④	12	リクエスト給食⑤	13		14	
チキンカレー 牛乳 レモンゼリー		揚げパン 牛乳 照り焼きチキン コーンポタージュ		ご飯 牛乳 さばのみそ煮 ポテトサラダ かき玉汁		ご飯 牛乳 えびと豆腐のチリソース 春雨サラダ 中華みそスープ		カレーうどん 牛乳 きなこ白玉	
ご飯、はと麦、じゃがいも		揚げパン		ご飯、じゃがいも		ご飯、はるさめ		うどん、白玉	
鶏肉、牛乳		きなこ、鶏肉、牛乳		さば、ハム、鶏卵、豆腐、牛乳		豆腐、えび、豚肉、わかめ、牛乳		鶏肉、つと巻き、油揚げ、きなこ、牛乳	
玉ねぎ、にんじん、パイナップル、ナタデココ		玉ねぎ、とうもろこし		にんじん、きゅうり、しいたけ、三つ葉		玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、きゅうり、もやし		玉ねぎ、にんじん、しいたけ、長ねぎ	
17		18		19				21	
オーバーはるさめ丼 麻婆春雨丼 牛乳 もやしサラダ わかめスープ		ご飯 牛乳 豚肉とえのきたけのしぐれ煮 たたきごぼう すまし汁（わかめ、豆腐）		ご飯 牛乳 アジフライ 白和え みそ汁（えのきたけ）				スパゲッティベベロンチーノ 牛乳 ハッシュドポテト	
ご飯、はるさめ		ご飯		ご飯				スパゲッティ、じゃがいも	
豚肉、わかめ、牛乳		豚肉、わかめ、豆腐、牛乳		アジ、豆腐、牛乳				ベーコン、牛乳	
長ねぎ、にんじん、もやし、ほうれん草		えのきたけ、にんじん、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しらたき		ほうれん草、にんじん、えのきたけ、大根				玉ねぎ、ほうれん草、にんにく	
24		★リクエスト給食を実施します★							
ご飯 牛乳 豆腐ハンバーグ 根菜のコロコロ炒め みそ汁（もやし）		毎年、3月に卒業する中学校3年生を対象に、アンケートで「もう一度食べたい給食を調査し、リクエスト給食を実施しています。今年度は、3日（月）、6日（木）、10日（日）、11日（月）、12日（水）の5日間で実施します。日数の関係上、全ての希望をかなえることはできませんが、まだひとつ、思い出が増えることを願っています。今年度のリクエスト給食のアンケート結果を、空きスペースに掲載しますのでご覧ください。							
ご飯、じゃがいも		3月の平均値 （小学校）		エネルギー 689kcal	たんぱく質 26.0g	脂質 22.6g			
豆腐、鶏肉、ウインナー、牛乳		3月の平均値 （中学校）		エネルギー 803kcal	たんぱく質 29.7g	脂質 24.8g			
玉ねぎ、大根、とうもろこし、グリーンピース、もやし、にんじん、長ねぎ									