



# 平成29年度 3月予定献立表 西中学校

給食日数(米)

曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		その他	エネルギー Kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質 g
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類		脂質 g
									塩分 g
1 木	1-7 リクエストメニュー		牛乳			パン 砂糖	米油 ココア	シナモン	770 23.8 21.4 2.5
		鶏肉				砂糖	サラダ油		
			チーズ			じゃがいも	マーガリン		
			のり	ほうれん草	もやし				
2 金	五目ちらし寿司	鶏肉 卵 油揚げ		にんじん	竹の子 かんぴょう ごぼう 枝豆 こんにゃく	米 砂糖	サラダ油		821 37.1 21.0 3.5
	牛乳		牛乳						
	モロみそ漬け焼き	モロ みそ							
	おひたし	かつお節		小松菜	もやし 白菜				
	すまし汁	はんぺん 豆腐	わかめ						
	さくらゼリー				さくらんぼ	水あめ 砂糖			
5 月	おおぞら リクエストメニュー		わかめ			米 麦			872 26.4 27.3 3.6
			牛乳						
		豚肉			玉ねぎ	小麦粉 パン粉	米油		
				小松菜 にんじん	白菜 もやし		ごま		
		豆腐		にんじん	大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	里芋	小麦粉 砂糖 はちみつ		
6 火	1-6 リクエストメニュー	サラダ	チーズ	ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム	パン			877 38.9 33.8 4.0
			牛乳						
		豚肉 ベーコン		ほうれん草 にんじん	もやし	春雨	ごま ごま油		
		卵	牛乳 味噌	にんじん いんげん	玉ねぎ キャベツ セロリ	じゃがいも	ローリエ コツメン	塩	
7 水	麦入りごはん					米 麦			855 30.9 26.3 2.7
	牛乳		牛乳						
	春巻き	豚肉			竹の子 きくらげ しいたけ	小麦粉	米油		
	マーボー野菜炒め	豚肉 みそ	にんじん	キャベツ もやし 竹の子 玉ねぎ にんにく しょうが ねぎ		砂糖	サラダ油		
	ちんげん菜と卵のスープ	豆腐 卵							
8 木	麦入りごはん					米 麦			766 26.4 21.9 2.8
	牛乳		牛乳						
	厚揚げのねぎみそ焼き	厚揚げ みそ			しょうが ねぎ				
	おひたし			ほうれん草 にんじん	白菜 もやし				
	こんにゃくきんぴら	ちくわ	くきわかめ	にんじん	大根 こんにゃく	砂糖	ごま サラダ油		
9 金	3-1 リクエストメニュー		牛乳			米			927 37.2 24.8 3.6
		鶏肉	チーズ	にんじん	しょうが 玉ねぎ にんにく しょうが	さつまいも 砂糖	サラダ油	コチジャン	
				ほうれん草	もやし		ごま油		
		卵	牛乳 味噌	にんじん 小松菜	ねぎ 干しいたけ	トック			
12 月	卒業式  3年生のみなさん、卒業おめでとう!								
13 火	麦入りごはん					米 麦			878 30.4 24.3 2.6
	エッグカレー	鶏肉 うすら卵		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	ポイルサラダ			ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	オリーブ油	バジル	
	カルシウムヨーグルト		ヨーグルト						



		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		その他	エネルギー Kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質 g
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類		脂質 g
									塩分 g
14 水	麦入りごはん					米 麦			814 31.3 24.6 3.0
	セルフ豚丼	豚肉		にんじん	しらたき 絹さ や	砂糖	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	豆腐ハンバーグ	豆腐 鶏肉			玉ねぎ	片栗粉 砂糖			
	もやしソテー			にら	もやし にんに く		ごま油		
15 木	コッペパン					パン			750 32.4 21.7 3.9
	焼きそば	いか 豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベ ツ もやし	中華麺	サラダ油	中濃ソース	
	牛乳		牛乳						
	粉ふきいものり風味		青のり チーズ			じゃがいも			
	ひじきと卵のスープ	卵 豆腐 ペー コン	ひじき	小松菜 にんじ ん		でんぷん			
16 金	麦入りごはん					米 麦			841 33.0 28.6 3.2
	セルフ二色丼	卵 鶏肉			枝豆 しょうが	砂糖	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	おひたし	半田さんちの アスパラガス		アスパラガス にんじん					
	みそ汁				キャベツ		ごま		
19 月	麦入りごはん					米 麦			777 34.8 22.6 3.1
	ピビンバ丼の具	豚肉		ほうれん草 にんじん	大豆もやし にんにく	砂糖	ごま ごま 油		
	牛乳		牛乳						
	みそ汁	豆腐 みそ	わかめ	小松菜					
	麦入りごはん					米 麦			
20 火	牛乳		牛乳						917 36.4 25.5 3.1
	シイラの香味焼き	シイラ			しょうが にんにく キャベツ 切干 大根		サラダ油 ごま		
	ごま酢あえ			ほうれん草 に んじん		砂糖			
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉	半田さんちの アスパラガス	アスパラガス にんじん		じゃがいも 砂糖			
	麦入りごはん					米 麦			
22 木	牛乳		牛乳						924 35.0 25.0 2.6
	シイラの香味焼き	シイラ			しょうが		米油		
	ごま酢あえ			ほうれん草 に んじん	もやし				
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		アスパラガス にんじん		じゃがいも 砂糖			
	麦入りごはん					米 麦			
22 木	牛乳		牛乳						924 35.0 25.0 2.6
	シイラの香味焼き	シイラ			しょうが		米油		
	ごま酢あえ			ほうれん草 に んじん	もやし				
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		アスパラガス にんじん		じゃがいも 砂糖			
	麦入りごはん					米 麦			
牛乳		牛乳							
シイラの香味焼き	シイラ			しょうが		米油			
ごま酢あえ			ほうれん草 に んじん	もやし					
じゃがいものそぼろ煮	豚肉		アスパラガス にんじん		じゃがいも 砂糖				
麦入りごはん					米 麦				
牛乳		牛乳							
シイラの香味焼き	シイラ			しょうが		米油			
ごま酢あえ			ほうれん草 に んじん	もやし					
じゃがいものそぼろ煮	豚肉		アスパラガス にんじん		じゃがいも 砂糖				
麦入りごはん					米 麦				
牛乳		牛乳							
シイラの香味焼き	シイラ			しょうが		米油			
ごま酢あえ			ほうれん草 に んじん	もやし					
じゃがいものそぼろ煮	豚肉		アスパラガス にんじん		じゃがいも 砂糖				
麦入りごはん					米 麦				
牛乳		牛乳							
シイラの香味焼き	シイラ			しょうが		米油			
ごま酢あえ			ほうれん草 に んじん	もやし					
じゃがいものそぼろ煮	豚肉		アスパラガス にんじん		じゃがいも 砂糖				
麦入りごはん					米 麦				
牛乳		牛乳							
シイラの香味焼き	シイラ			しょうが		米油			
ごま酢あえ			ほうれん草 に んじん	もやし					
じゃがいものそぼろ煮	豚肉		アスパラガス にんじん		じゃがいも 砂糖				
麦入りごはん					米 麦				
牛乳		牛乳							
シイラの香味焼き	シイラ			しょうが		米油			
ごま酢あえ			ほうれん草 に んじん	もやし					
じゃがいものそぼろ煮	豚肉		アスパラガス にんじん		じゃがいも 砂糖				
麦入りごはん					米 麦				
牛乳		牛乳							
シイラの香味焼き	シイラ			しょうが		米油			
ごま酢あえ			ほうれん草 に んじん	もやし					
じゃがいものそぼろ煮	豚肉		アスパラガス にんじん		じゃがいも 砂糖				
麦入りごはん					米 麦				
牛乳		牛乳							
シイラの香味焼き	シイラ			しょうが		米油			
ごま酢あえ			ほうれん草 に んじん	もやし					
じゃがいものそぼろ煮	豚肉		アスパラガス にんじん		じゃがいも 砂糖				
麦入りごはん					米 麦				
牛乳		牛乳							
シイラの香味焼き	シイラ			しょうが		米油			
ごま酢あえ			ほうれん草 に んじん	もやし					
じゃがいものそぼろ煮	豚肉		アスパラガス にんじん		じゃがいも 砂糖				
麦入りごはん					米 麦				
牛乳		牛乳							
シイラの香味焼き	シイラ			しょうが		米油			
ごま酢あえ			ほうれん草 に んじん	もやし					
じゃがいものそぼろ煮	豚肉		アスパラガス にんじん		じゃがいも 砂糖				
麦入りごはん					米 麦				
牛乳		牛乳							
シイラの香味焼き	シイラ			しょうが		米油			
ごま酢あえ			ほうれん草 に んじん	もやし					
じゃがいものそぼろ煮	豚肉		アスパラガス にんじん		じゃがいも 砂糖				
麦入りごはん					米 麦				
牛乳		牛乳							
シイラの香味焼き	シイラ			しょうが		米油			
ごま酢あえ			ほうれん草 に んじん	もやし					
じゃがいものそぼろ煮	豚肉		アスパラガス にんじん		じゃがいも 砂糖				
麦入りごはん					米 麦				
牛乳		牛乳							
シイラの香味焼き	シイラ			しょうが		米油			
ごま酢あえ			ほうれん草 に んじん	もやし					
じゃがいものそぼろ煮	豚肉		アスパラガス にんじん		じゃがいも 砂糖				
麦入りごはん					米 麦				
牛乳		牛乳							
シイラの香味焼き	シイラ			しょうが		米油			
ごま酢あえ			ほうれん草 に んじん	もやし					
じゃがいものそぼろ煮	豚肉		アスパラガス にんじん		じゃがいも 砂糖				
麦入りごはん					米 麦				
牛乳		牛乳							
シイラの香味焼き	シイラ			しょうが		米油			
ごま酢あえ			ほうれん草 に んじん	もやし					
じゃがいものそぼろ煮	豚肉		アスパラガス にんじん		じゃがいも 砂糖				
麦入りごはん					米 麦				
牛乳		牛乳							
シイラの香味焼き	シイラ			しょうが		米油			
ごま酢あえ			ほうれん草 に んじん	もやし					
じゃがいものそぼろ煮	豚肉		アスパラガス にんじん		じゃがいも 砂糖				
麦入りごはん					米 麦				
牛乳		牛乳							
シイラの香味焼き	シイラ			しょうが		米油			
ごま酢あえ			ほうれん草 に んじん	もやし					
じゃがいものそぼろ煮	豚肉		アスパラガス にんじん		じゃがいも 砂糖				
麦入りごはん					米 麦				
牛乳		牛乳							
シイラの香味焼き	シイラ			しょうが		米油			
ごま酢あえ			ほうれん草 に んじん	もやし					
じゃがいものそぼろ煮	豚肉		アスパラガス にんじん		じゃがいも 砂糖				
麦入りごはん					米 麦				
牛乳		牛乳							
シイラの香味焼き	シイラ			しょうが		米油			
ごま酢あえ			ほうれん草 に んじん	もやし					
じゃがいものそぼろ煮	豚肉		アスパラガス にんじん		じゃがいも 砂糖				
麦入りごはん					米 麦				
牛乳		牛乳							
シイラの香味焼き	シイラ			しょうが		米油			
ごま酢あえ			ほうれん草 に んじん	もやし					
じゃがいものそぼろ煮	豚肉		アスパラガス にんじん		じゃがいも 砂糖				
麦入りごはん					米 麦				
牛乳		牛乳							
シイラの香味焼き	シイラ			しょうが		米油			
ごま酢あえ			ほうれん草 に んじん	もやし					
じゃがいものそぼろ煮	豚肉		アスパラガス にんじん		じゃがいも 砂糖				
麦入りごはん					米 麦				
牛乳		牛乳							
シイラの香味焼き	シイラ			しょうが		米油			
ごま酢あえ			ほうれん草 に んじん	もやし					
じゃがいものそぼろ煮	豚肉		アスパラガス にんじん		じゃがいも 砂糖				
麦入りごはん					米 麦				
牛乳		牛乳							
シイラの香味焼き	シイラ			しょうが		米油			
ごま酢あえ			ほうれん草 に んじん	もやし					
じゃがいものそぼろ煮	豚肉		アスパラガス にんじん		じゃがいも 砂糖				
麦入りごはん					米 麦				
牛乳		牛乳							
シイラの香味焼き	シイラ			しょうが		米油			
ごま酢あえ			ほうれん草 に んじん	もやし					
じゃがいものそぼろ煮	豚肉		アスパラガス にんじん		じゃがいも 砂糖				
麦入りごはん					米 麦				
牛乳		牛乳							
シイラの香味焼き	シイラ			しょうが		米油			
ごま酢あえ			ほうれん草 に んじん	もやし					
じゃがいものそぼろ煮	豚肉		アスパラガス にんじん		じゃがいも 砂糖				
麦入りごはん					米 麦				
牛乳		牛乳							
シイラの香味焼き	シイラ			しょうが		米油			
ごま酢あえ			ほうれん草 に んじん	もやし					
じゃがいものそぼろ煮	豚肉		アスパラガス にんじん		じゃがいも 砂糖				
麦入りごはん					米 麦				
牛乳		牛乳							
シイラの香味焼き	シイラ			しょうが		米油			
ごま酢あえ			ほうれん草 に んじん	もやし					
じゃがいものそぼろ煮	豚肉		アスパラガス にんじん		じゃがいも 砂糖				
麦入りごはん					米 麦				
牛乳		牛乳							
シイラの香味焼き	シイラ			しょうが		米油			
ごま酢あえ			ほうれん草 に んじん	もやし					
じゃがいものそぼろ煮	豚肉		アスパラガス にんじん		じゃがいも 砂糖				
麦入りごはん					米 麦				