



卒業おめでとう



3月給食献立予定表

宇都宮市立
古里中学校
令和3年3月

日 付	献 立 名	カロリー(kcal) たんぱく(g) 脂質(g)	主 な 材 料						
			血 や 肉 になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (月)	麦入りご飯 油淋鶏 牛乳 ゆで野菜(和風ドレ) 春雨中華スープ 杏仁ゼリー	878 31.0 28.3	鶏肉 鶏卵 ロースハム	牛乳	ほうれん草	にんにく 生姜 生姜 キャベツ 長葱 コーン もやし	米 麦 小麦粉 春雨 澱粉 砂糖 きくらげ	サラダ油 ごま油 ドレッシング	
2 (火)	◎お雛献◎ 五目ちらしずし 牛乳 花形ハンバーグ ごまあえ 豆腐入りすまし汁 ゼリー	829 38.6 25.5	鶏肉 鶏卵 豆腐 はんぺん かつお節	牛乳 油揚げ	小松菜 人参 油揚げ	椎茸 干瓢 筍 牛蒡 枝豆 キャベツ	米 麦 こんにゃく ゼリー	サラダ油 ごま	
3 (水)	スパゲティー ミートソース 牛乳 ゆで野菜(玉ねぎドレ) ミニエクレア	836 35.9 30.1	豚肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参 トマト グリーンピース	玉ねぎ キャベツ にんにく	スパゲティー 薄力粉 マーガリン エクレア	オリーブオイル サラダ油 ドレッシング	
4 (木)	麦入りご飯 牛乳 銀だらの照り焼き ニラともやしの胡麻和え 豚汁	817 30.4 27.4	銀だら 豚肉 豆腐 かつお節 味噌	牛乳	小松菜 にら 人参	もやし 大根 牛蒡 生姜	米 麦 砂糖 こんにゃく 里芋	サラダ油	
5 (金)	米粉パン チョコクリーム 牛乳 鶏肉とじゃがいものケチャップあえ ちんげんさいのスープ ムース	794 37.8 28.6	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	ちんげんさい 人参 パセリ	レモン 生姜 玉ねぎ 椎茸	米粉パン 澱粉 じゃがいも ムース	サラダ油 砂糖 チョコクリーム	
8 (月)	麦入りご飯 牛乳 さばの味噌煮 からしあえ 味噌汁	831 36.0 25.1	さば 生揚げ かつお節 味噌	牛乳 わかめ	小松菜 人参	もやし 生姜 長葱 大根 キャベツ	米 麦 澱粉 砂糖 里芋	サラダ油 ごま	
9 (火)	豚丼 牛乳 シューチーズ にらたまスープ	881 32.8 30.8	豚肉 鶏卵 豆腐	牛乳	にら 人参	長葱 枝豆 玉ねぎ	米 麦 しらたき 砂糖 澱粉 シューチーズ	サラダ油	
10 (水)	◎卒業お祝い献立◎ 赤飯 牛乳 ヒレカツ エビフライ タルタルソース 磯辺和え お祝い澄し汁 お祝いケーキ	843 35.4 26.3	豚肉 鶏卵 えび 豆腐 鰹節	牛乳 のり	ほうれん草 小松菜 人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ	米 もちごめ ささげ パン粉	サラダ油 ごま マヨネーズ	
12 (金)	ピザトースト 牛乳 ポテトスープ フルーツヨーグルト	880 34.4 29.4	サラミ 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	パセリ 人参 パセリ もも缶 みかん缶	ピーマン マッシュルーム コーン もやし パイン缶詰 ナタデココ	パン 砂糖 じゃがいも		
15 (月)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の漬けこみ焼き ポン酢和え 味噌けんちん汁	839 33.3 25.1	鶏肉 豆腐 味噌 鰹節	牛乳	ほうれん草 小松菜 人参	切り干し大根 長葱 生姜 牛蒡	米 麦 砂糖 里芋 サラダ油 こんにゃく	サラダ油	
16 (火)	麦入りご飯 プルコギ風炒め物 牛乳 にら饅頭 たまごとわかめのスープ	837 34.2 23.1	牛肉 豚肉 鶏卵	牛乳 わかめ	にら	玉ねぎ 椎茸 キャベツ にんにく もやし 生姜	米 麦 澱粉 春雨	ごま油 ごま	
17 (水)	麦入りご飯 牛乳 からしあえ 揚げ魚と大根の煮もの 味噌汁	883 34.2 26.2	モロ 油揚げ 味噌 鰹節	牛乳 わかめ	小松菜	大根 白菜 生姜 玉ねぎ	米 麦 澱粉 砂糖 こんにゃく エクレア	サラダ油	
18 (木)	セルフ親子丼 牛乳 味噌汁 レモンゼリー	864 36.1 24.9	鶏肉 鶏卵 味噌 鰹節	牛乳	人参	玉ねぎ 枝豆 なめこ 長葱 筍	米 麦 砂糖 ゼリー		
19 (金)	ツイストパン ラ・フランスジャム 牛乳 ポークビーンズ ゆで野菜 (イタリアンドレ) プリン	837 36.4 27.0	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	小松菜 人参 トマト グリーンピース	玉ねぎ キャベツ	パン じゃがいも プリン ジャム	サラダ油 ドレッシング	
22 (月)	麦入りご飯 牛乳 八宝菜 春巻き 大豆もやしのキムチあえ	866 35.5 27.0	豚肉 いか えび うずらの卵	牛乳	人参 グリーンピース にら	白菜 生姜 椎茸 筍 もやし	米 麦 澱粉	サラダ油 ごま油	
23 (火)	ポークカレーライス 牛乳 ゆで野菜 (棒棒鶏ドレ) アセロラゼリー	839 23.4 21.8	豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	小松菜 人参 トマト	にんにく キャベツ もやし りんご 玉ねぎ	米 麦 じゃがいも ゼリー	サラダ油 ドレッシング	
中学生1人一回当たりの学校給食摂取基準量		エネルギー (kcal)	830kcal	たんぱく質	27～41.5g	脂質	18.4～27.7g	カルシウム	450mg
3月の古里中学校平均摂取量			850kcal		33.3g		25.7g		395mg

*給食実施回数 16回 【米飯 12回 / 県産小麦使用パン3回(普通パン2回・米粉1回)めん回数1回】

*都合により献立を変更することがありますのでご了承ください*毎日飲む牛乳は栃木県産です。

