



令和5年3月 献立予定表



都合により、献立を変更することがあります。

	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		1食分 - kcal	たんぱく質 g
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
曜日	献立名	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	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(金)	五目ちらし寿司	鶏肉 卵 油揚げ		にんじん	筍 ごぼう 枝豆 かんぴょう 椎茸	米 麦 砂糖	油	793	31.8
	牛乳		牛乳						
	金目鯛の白醬油漬	金目鯛						29.7	3.6
	おひたし			小松菜 にんじん	もやし				
	豆腐入りすまし汁	豆腐 はんぺん			ねぎ				
桜もち	小豆	寒天			もち米 砂糖				
4(月)	麦入りごはん					米 麦		848	23.5
	ビーフカレー	牛肉	チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	油 ルウ		
	牛乳		牛乳					24.3	2.6
	ゆで野菜サラダ			にんじん ブロッコリー	キャベツ		ドレッシング		
	野菜和風ドレッシング						ドレッシング		
豆乳パンナコッタ	豆乳			いちご	砂糖				
5(火)	麦入りごはん					米 麦		880	36.6
	牛乳		牛乳						
	ヒレカツ	豚肉 卵				でんぷん 小麦粉 パン粉	油	22.7	2.7
	青菜の煮びたし	油揚げ		小松菜					
	かんぴょう入りみそ汁	みそ		にら にんじん	かんぴょう 玉ねぎ				
いよかんゼリー				いよかん	砂糖				
6(水)	チキンライス	鶏肉 ベーコン			玉ねぎ マッシュルーム	米 麦	油	760	31.0
	牛乳		牛乳						
	チーズオムレツ	卵	チーズ			砂糖 でん粉	油	24.4	3.9
	小松菜とハムのソテー	ハム		小松菜	コーン		バター		
	野菜スープ	ベーコン		ほうれん草 にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし				
7(木)	もちりココア揚げパン		脱脂粉乳			米粉 小麦粉 砂糖	マーガリン コア 油 ヨートニング	810	32.9
	牛乳		牛乳						
	肉団子トマトソース (3個)	鶏肉	牛乳	トマト	玉ねぎ	パン粉 砂糖		32.2	3.5
	ゆで野菜サラダ			ブロッコリー	コーン		ドレッシング		
わかめスープ		わかめ	にんじん	ねぎ	はるさめ	ごま			
8(金)	麦入りごはん					米 麦		905	37.7
	牛乳		牛乳						
	鶏のから揚げ	鶏肉			しょうが	でんぷん	油	30.9	2.7
	磯辺和え		のり	小松菜	キャベツ				
	紅白すまし汁	姫鯛 かまぼこ 豆腐		ほうれん草 にんじん					
お祝い苺ケーキ	卵	生クリーム		いちご	砂糖 小麦粉 水あめ	油			
11(月)	卒業式	 <p>3年生のみなさん、卒業おめでとう！</p>							

頑張れ受験生！
いい予感・・・

塩

塩

塩



陽西中学校

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		1人分 - kcal	たんぱく質 g
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	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
12(火)	麦入りごはん					米 麦		870	28.5
	牛乳		牛乳						
	さんまかぼすレモン煮	さんま			かぼす レモン	砂糖 でん粉		24.5	2.4
	野菜のゆかりあえ			にんじん	キャベツ ゆかり				
肉じゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ 枝豆	じゃがいも 砂糖 しらたき	油			
13(水)	シナモントースト		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン ショートニング	889	34.7
	牛乳		牛乳						
	チリコンカン	大豆 鶏肉 豚肉 パーコン		トマト にんじん	玉ねぎ 枝豆 マッシュルーム		油	33.2	3.5
	春雨サラダ			にんじん ほうれん草	キャベツ もやし	砂糖	ごま油		
	栃木県産生乳ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖			
14(木)	麦入りごはん					米 麦		918	36.0
	セルフ二色丼	卵 鶏肉			しょうが 枝豆	砂糖	油		
	牛乳		牛乳					29.4	2.5
	かぶとじゃがいものあられ汁	油揚げ		かぶの葉 にんじん	かぶ しいたけ	じゃがいも でん粉			
	アセロラゼリー				アセロラ	砂糖			
15(金)	アップルロール		脱脂粉乳		りんご	小麦粉 砂糖	マーガリン ショートニング	821	36.2
	牛乳		牛乳						
	白身魚のニース風	たら		トマト パセリ	玉ねぎ にんにく	でん粉 砂糖	油	30.9	3.7
	海草サラダ		わかめ	にんじん	キャベツ もやし コーン		ドレッシング		
青梗菜と卵のスープ	卵		青梗菜	玉ねぎ	でん粉 砂糖				
18(月)	麦入りごはん					米 麦		855	28.4
	牛乳		牛乳						
	いわしのカリカリフライ		いわし		しょうが	米粉 じゃがいも	油	25.7	1.7
	からしあえ			にんじん 小松菜	キャベツ				
豚肉と野菜のうま煮	豚肉		さやいんげん にんじん	玉ねぎ	じゃがいも				
19(火)	麦入りごはん					米 麦		843	33.8
	牛乳		牛乳						
	鶏肉と大豆の味噌炒め	鶏肉 大豆 みそ		にんじん さやいんげん	しいたけ たけのこ	でん粉 砂糖	油	25.5	2.3
	けんちん汁	豆腐		にんじん 小松菜	大根 ごぼう	じゃがいも こんにゃく	油		
	でこぼん				でこぼん				
	さけばっぱ	鮭					ごま		
21(木)	スパゲティ					スパゲティ	油	952	42.3
	ミートソース	豚肉	粉チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく		油		
	牛乳		牛乳					28.1	2.5
	こんにゃくサラダ		わかめ 豆わかめ 昆布 とさかのり	にんじん	キャベツ きゅうり コーン	こんにゃく			
	アイス(和牛・チョコ・抹茶)		牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	抹茶		砂糖	カカオ		
22(金)	修了式	1・2年生のみなさん、修了おめでとう！							

今月のミネラル平均 カルシウム:414mg 鉄:4.9mg 塩分:2.9g

基準値	830	26.9~41.5
	18.4~27.6	2.5