



令和6年3月分 中学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでご飯の日～」です。

給食回数13回 稲沢市立明治中学校

日	曜	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
1	金	ちらしずし 牛乳		牛乳	にんじん	干しいたけ かんぴょう れんこん たけのこ	米 砂糖		769
		ちらしずしの具（さやえんどう・玉子）	卵		さやえんどう				
		稲沢のミニトマト（2個）			ミニトマト				
		甘酒入りみそ汁	さけ たら 豆腐 みそ	わかめ		たまねぎ れんこん ごぼう だいこん はくさい しょうが			
		三色団子					三色団子		
4	月	赤飯 牛乳	小豆	牛乳			米		951
		とり肉のレモン煮	とり肉			レモン	でんぶん 砂糖	油	
		なのはなあえ			なばな	もやし コーン	砂糖		
		湯葉のすまし汁	湯葉 豆腐 かまぼこ		にんじん みつば	はくさい えのきたけ			
		お祝いゼリー					いちごのジュレ		
5	火	白玉うどん 牛乳		牛乳			白玉うどん		842
		天ぷらうどん	とり肉 油揚げ かまぼこ		にんじん	たまねぎ ごぼう 干しいたけ ねぎ			
		いかの天ぷら	いか				小麦粉	油	
		切干しだいこんのツナあえ	ツナ		ほうれんそう	切干しだいこん	砂糖	ごま油	
		いちごのレアチーズ		いちごのレアチーズ					
7	木	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		868
		ホットドック（ウインナー・ケチャップ）	ウインナー						
		キャベツソテー				キャベツ		油	
		クラムチャウダー	ほたて	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも 米粉ルウ		
		甘夏ゼリー					甘夏ゼリー		
8	金	ご飯 牛乳		牛乳			米		799
		さばの銀紙焼き	さば みそ				砂糖		
		五目豆煮	とり肉 大豆 はんぺん		にんじん	こんにゃく ぶき	砂糖		
		かきたま汁	卵 かまぼこ 豆腐			えのきたけ ねぎ	でんぶん		
11	月	だいこん葉ご飯 牛乳		牛乳	だいこん葉		米		805
		いわしの八丁みそ煮	いわし 八丁みそ				砂糖		
		肉じゃが	ぶた肉 ちくわ		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース しょうが	じゃがいも 砂糖		
		みつばののり酢あえ	ツナ	のり	みつば	もやし			
12	火	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		761
		しょうゆラーメン	ぶた肉 なんと		チンゲンサイ にんじん	はくさい もやし ねぎ			
		愛知の野菜春巻き	とり肉		にんじん	キャベツ れんこん	小麦粉	油	
		中華あえ	とり肉	わかめ		きゅうり だいこん	砂糖	ごま油	
		アーモンド小魚		かたくちいわし				アーモンド	
13	水	にんじんご飯 牛乳	とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん	干しいたけ ごぼう こんにゃく	米 砂糖		744
		さわらの照り焼き	さわら						
		いんげんのごまあえ			さやいんげん		砂糖	ごま	
		だいこんのみそ汁	豆腐 みそ			だいこん たまねぎ しめじ ねぎ			
14	木	あいちの米粉パン 牛乳		牛乳			パン		709
		パンプキンハートコロッケ	とり肉		かぼちゃ		パン粉 小麦粉	油	
		カラフルサラダ			赤ピーマン	きゅうり キャベツ コーン		コーンドレッシング	
		ミネストローネ	ベーコン ひよこ豆 大豆 赤いんげん豆 青えんどう豆		にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく	マカロニ じゃがいも		
		デザート					デザート		
15	金	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		810
		カレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース	じゃがいも	ルウ	
		和風サラダ	かつお節		ブロッコリー	キャベツ コーン		しょうゆドレッシング	
		福神漬け				福神漬け			
		ヨーグルト		ヨーグルト					
18	月	ご飯 牛乳		牛乳			米		758
		みそカツ	ぶた肉 みそ				砂糖 パン粉 小麦粉	油	
		骨太あえ		しらす干し	こまつな	はくさい もやし	砂糖		
		春のすまし汁	かまぼこ 豆腐	わかめ	なばな	たけのこ えのきたけ ねぎ			
19	火	小型ロールパン 牛乳		牛乳			パン		759
		パンネのミートソース	ぶた肉 大豆		にんじん	たまねぎ グリンピース	パンネ 砂糖		
		オムレツ	卵						
		ひじきサラダ		ひじき	こまつな	キャベツ コーン		ごまドレッシング	
		みかんゼリー					みかんゼリー		
21	木	玄米ご飯 牛乳		牛乳			米 玄米		772
		ビビンバ（肉・野菜・玉子）	ぶた肉 卵		ほうれんそう にんじん	たけのこ にんにく もやし	砂糖	ごま油	
		キムチスープ	とり肉 豆腐 みそ			はくさい ねぎ えのきたけ はくさいキムチ	でんぶん		
		杏仁プリン					杏仁プリン		

★「春」においしい食べ物を探してみよう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。