



令和5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 15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(赤)				主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		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	水	ご飯	牛乳	牛乳				米		841				
		さばの銀紙焼き	さば	みそ				砂糖						
		ゆかりあえ			赤しそ	キャベツ	きゅうり							
		じゃがいものそぼろ煮	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		
2	木	愛知の米粉パン	牛乳	牛乳				パン		749				
		マカロニシチュー	とり肉	豆乳	にんじん	パセリ	たまねぎ	しめじ	マカロニ		じゃがいも	ルウ		
		チキンナゲット(2個)	とり肉						小麦粉		パン粉	油		
		カラフルサラダ			赤パプリカ	ブロッコリー	カリフラワー	コーン			野菜ドレッシング			
3	金	赤飯(ごま塩)	牛乳	小豆	牛乳			米	ごま	766				
		とりの肉のレモン煮	とり肉				レモン		でんぷん		砂糖	油		
		菜の花のしらすあえ		しらす	なばな	はくさい	コーン							
		お祝い汁	かまぼこ	豆腐	油揚げ	にんじん	えのきたけ	ねぎ						
		お祝いデザート							いちごジュレ					
6	月	麦ご飯	牛乳	牛乳				米	大麦	746				
		ぶたキムチ丼	ぶた肉		にんじん	にら	しょうが	はくさい	キムチ		もやし	砂糖	ごま油	
		中華スープ	ベーコン		にんじん		たまねぎ	コーン	たけのこ		ねぎ			
		ヨーグルト		ヨーグルト										
8	水	ご飯	牛乳	牛乳				米		757				
		いわしの梅煮	いわし				梅		砂糖					
		たけのこふきの煮付け	厚揚げ	かつお節			たけのこ	ふき			砂糖			
		豚汁	ぶた肉	みそ	にんじん		こんにゃく	だいこん	ねぎ		じゃがいも			
9	木	小型ロールパン	牛乳	牛乳				パン		812				
		焼きそば	ぶた肉	ちくわ	青のり	にんじん	キャベツ	たまねぎ	焼きそばめん		油			
		ウインナー	ウインナー											
		春色ゼリーあえ					パイナップル	もも	メロンゼリー		いちごゼリー			
10	金	わかめご飯	牛乳	牛乳	わかめ			米		730				
		とびうおフライ	とびうお						パン粉		小麦粉	油		
		ごぼうサラダ	ハム		にんじん	さやいんげん	ごぼう	キャベツ			マヨネーズ			
		すまし汁	豆腐	かまぼこ			えのきたけ	だいこん	干ししいたけ		ねぎ			
13	月	ご飯	牛乳	牛乳				米		863				
		カレーライス	ぶた肉		にんじん		たまねぎ	グリーンピース	にんにく		じゃがいも	ルウ		
		えびカツ	えび	たら			たまねぎ		小麦粉		パン粉	油		
		ブロッコリーサラダ			ブロッコリー		キャベツ	コーン	きゅうり			ごまドレッシング		
		福神漬け					福神漬け							
14	火	中華めん	牛乳	牛乳				中華めん		733				
		みそラーメン	ぶた肉	みそ	にんじん		もやし	キャベツ	たまねぎ		ねぎ	コーン	にんにく	
		愛知の野菜入り春巻	とり肉		にんじん		キャベツ	れんこん	小麦粉			油		
		切り干しだいこんのナムル			こまつな		切り干しだいこん		砂糖		ごま油			
15	水	ご飯	牛乳	牛乳				米		774				
		厚焼き玉子	たまご						砂糖					
		みつばのり酢あえ	ツナ		のり	みつば	もやし							
		ぶたすき	ぶた肉	豆腐	にんじん		はくさい	しめじ	こんにゃく		ねぎ	角ひ	砂糖	
16	木	サンドイッチロールパン	牛乳	牛乳				パン		844				
		チリコンカン	ぶた肉	大豆	にんじん	ピーマン	たまねぎ	マッシュルーム	にんにく		トマト	でんぷん	砂糖	
		パリースープ	ベーコン		にんじん	パセリ	キャベツ	たまねぎ	大麦		じゃがいも			
		豆乳プリン							豆乳プリン					
17	金	ご飯	牛乳	牛乳				米		653				
		和風肉団子(2個)	とり肉				たまねぎ		砂糖		でんぷん			
		春のお吸い物	豆腐	かまぼこ	わかめ	みつば	たけのこ	えのきたけ						
		ツナあえ	ツナ				キャベツ	きゅうり						
20	月	ご飯	牛乳	牛乳				米		789				
		ピリ辛そぼろ丼	とり肉	大豆	ほうれんそう		たまねぎ	キャベツ	えだまめ		にんにく	砂糖	ごま油	
		スタミナ汁	ぶた肉	豆腐	油揚げ	みそ	にんじん	ごぼう	ねぎ		にんにく	さといも		
		プチゼリー(2個)							プチゼリー					
22	水	ご飯	牛乳	牛乳				米		888				
		親子煮	とり肉	卵	はんぺん	凍り豆腐	にんじん	たまねぎ	グリーンピース		砂糖			
		和風ハンバーグ	ぶた肉	とり肉			たまねぎ		砂糖		でんぷん			
		梅風味あえ			赤しそ		だいこん	きゅうり	梅					
23	木	ご飯	牛乳	牛乳				米		703				
		白身魚の香味あなかけ	ホキ		にら		たまねぎ		米粉		砂糖	でんぷん	油	ごま油
		わかめの中華サラダ	とり肉		わかめ		キャベツ	きゅうり			砂糖	ごま油		
		ワンタンスープ			にんじん		はくさい	コーン	干ししいたけ		ねぎ	ワンタン		

★春の訪れを感じながら食事を楽しみましょう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。