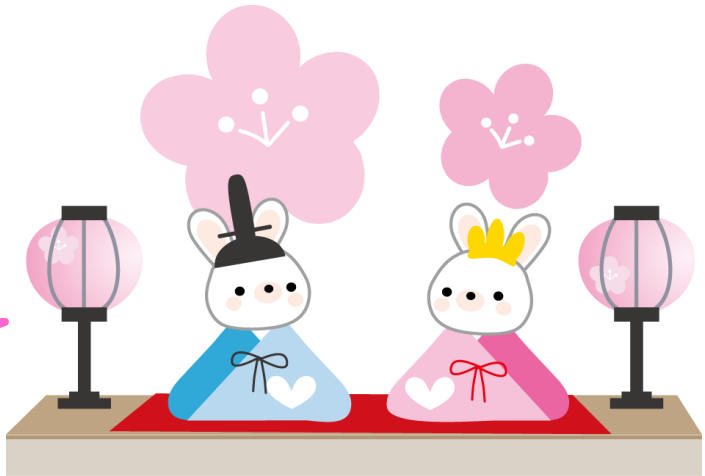


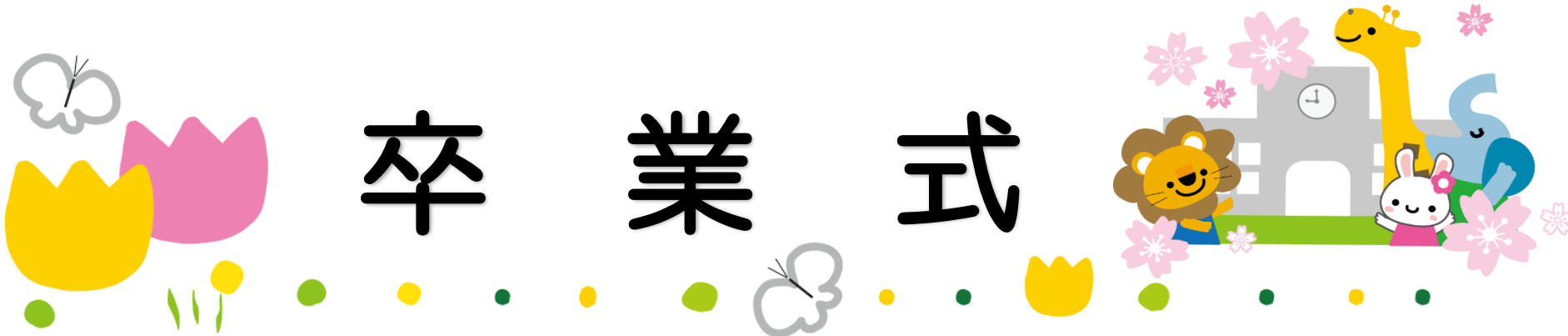
令和7年3月予定献立表

日	曜日	主な材料とその働き（アレルギー含む）				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		献立名	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
3	月	ちらし寿司【卵】	米 砂糖	錦糸卵	かんぴょう しいたけ れんこん 人参 ごぼう さやえんどう	814	35.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		かつおの香味立田揚げ【小麦】	油	かつおの香味立田漬け			
		菜の花和え	ごま 砂糖		キャベツ 菜の花 人参		
		いわしのつみれ汁		豆腐 つみれ	大根 人参 こんにゃく ほうれん草		
		ひなあられ	ひなあられ				
4	火	ビビンバ（ごはん）	米 油 砂糖 ごま油	豚肉	もやし 人参 大根 こんにゃく 白菜キムチ ほうれん草 にんにく	838	28.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		餃子③【小麦】		餃子			
		春雨スープ	春雨	ベーコン	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜		
5	水	ココア揚げパン【小麦】	パン 油 ココア 砂糖			879	30.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		肉団子のケチャップあん②		肉団子のケチャップあん			
		コーンシチュー【乳・小麦】	油 ジャガイモ バター 小麦粉	牛乳 鶏肉	人参 玉ねぎ とうもろこし ブロッコリー		
6	木	ごはん	米			821	30.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		さばの塩焼き		さば			
		三色和え	砂糖		ほうれん草 もやし 人参		
7	金	厚揚げと野菜の煮物	ジャガイモ 砂糖	生揚げ	人参 玉ねぎ こんにゃく チンゲンサイ	784	25.1
		フォカッチャ【小麦】	フォカッチャ				
		牛乳【乳】		牛乳			
		焼きそば【小麦】	中華麺 油	豚肉	人参 ビーマン もやし キャベツ		
10	月	ウインナーのお茶の葉揚げ【小麦】	ホットケーキミックス 油	ウインナー	抹茶	824	32.2
		フルーツポンチ	砂糖 レモンゼリー ぶどうゼリー		みかん バインアップル 桃		
		ポークカレー【小麦】 （麦ごはん）	米 麦 油 ジャガイモ カレールウ	豚肉	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ		
		ミルクコーヒー【乳】		ミルクコーヒー			
		いかのハーブ焼き		いか		824	32.2
		カラフルサラダ	ドレッシング		枝豆 キャベツ パプリカ とうもろこし きゅうり		

- ◎ はしは、毎日持ってきてましよう。
- ◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 8大アレルギー（卵・小麦・そば・落花生・くるみ・乳・えび・かに）
- ◎ については献立名の後ろの【 】内に記載してあります。
- 毎月19日は「食育の日」です。

* 今月は人気の献立を
たくさん取り入れました！



白岡市（中学校）							
日	曜日		主な材料とその働き（アレルギー含む）			エネルギー (Kcal)	たんぱく 質 (g)
		献立名	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
11	火	メロンパン【小麦】	パン			852	30.5
		牛乳【乳】		牛乳			
		かぼちゃのミートソースグラタン【乳・小麦】	油 バター 小麦粉	鶏肉 豚肉 牛乳 チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ		
		花野菜サラダ	ドレッシング		ブロッコリー カリフラワー 人参		
		ココロスープ	じゃがいも	ウインナー	人参 玉ねぎ キャベツ セロリー		
12	水	わかめごはん	米	わかめごはんの素		891	32.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		鶏の唐揚げ②	でん粉 油	鶏肉	しょうが		
		ほうれん草のごま和え	ごま 砂糖		ほうれん草 もやし 人参		
		紅白白玉汁	もち	鶏肉	人参 大根 ぶなしめじ 小松菜		
		豆乳プリン	豆乳プリン				
13	木	ごはん	米			799	30.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		コーンしゅうまい③【小麦】		コーンしゅうまい			
		パンサンスー	砂糖 ごま油 春雨		人参 きゅうり キャベツ もやし		
		マーボー豆腐	油 砂糖 でん粉	豚肉 豆腐 みそ	にんにく しょうが 人参 ねぎ しいたけ たけのこ		
14	金						
17	月	ごはん	米			835	32.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		さわらの南蛮ソース	油 ごま油 ごま 砂糖 でん粉	さわら	ねぎ にんにく しょうが		
		ひじきの煮物	砂糖 油	ひじき 油揚げ	人参 しいたけ 枝豆		
		豚汁	じゃがいも	豚肉 みそ	ごぼう 大根 人参 こんにゃく ぶなしめじ ねぎ		
18	火	黒パン【小麦】	パン			789	37.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		鶏肉のマーマレード焼き	マーマレードジャム オリーブオイル	鶏肉			
		ツナサラダ	ドレッシング	まぐろ	キャベツ きゅうり とうもろこし		
		ポークストロガノフ【乳・小麦】	バター 砂糖 生クリーム ハヤシルウ	豚肉	エリンギ ぶなしめじ 人参 玉ねぎ ブロッコリー にんにく トマト		
19	水	ハムピラフ【乳】	米 バター	ハム	玉ねぎ とうもろこし パセリ	894	33.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		ハンバーグバーベキューソース【乳】	バター 砂糖	ハンバーグ	玉ねぎ		
		ほうれん草のソテー	油	ウインナー	ほうれん草		
		コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	人参 玉ねぎ パセリ		
		いちごゼリー	いちごゼリー				
					基準栄養量	830	35.3
					平均栄養量	835	31.3

