

3 月 献 立 表

平成28年度

宮崎市立生目中学校

日にち	献立名	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギー源となる食品		その他 (調味料)	エネルギー kcal タンパク質 g	脂肪 g
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		魚・肉・卵・大豆	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・芋・砂糖	油脂			
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
1(水)	ちらし寿司	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう たけのこ 干しいたけ 青豆	米 砂糖	サラダ油 ごま	昆布 酒 酢 塩 しょうゆ	763	19.6
	すまし汁	豆腐	わかめ	葉ねぎ	えのきたけ			かつお節 昆布 しょうゆ 酒 みりん		
	さわら西京焼き・きゅうり	さわら西京焼			きゅうり			塩	31.6	3.7
	ひなまつりデザート					ひし餅				
2(木)	麦ご飯		牛乳			米 麦			929	27.7
	カツカレー	国産ロースカツ	チーズ	にんじん	たまねぎ 青豆	じゃがいも	揚げ油 サラダ油	しょうが にんにく 塩 鶏がら カレール ウ りんごピューレ ウスターソース しょうゆ 赤ワイン		
	アスパラサラダ	まぐろチャンク		アスパラガス	キャベツ ホールコーン	砂糖	サラダ油	しょうゆ 酢 塩 こしょう	35.3	3.8
3(金)	黒糖パン		牛乳			黒糖パン			738	22.0
	野菜ラーメン	豚肉		にんじん チンゲン菜	もやし きくらげ	中華麺	サラダ油 ごま油	しょうが にんにく 鶏がら 豚骨 酒 しょうゆ 塩 こしょう		
	ブロッコリーとりんごのサラダ	ハム	チーズ	ブロッコリー	りんご きゅうり ホールコーン	砂糖	オリーブ油	塩 酢 こしょう	30.2	3.2
6(月)	ミルクパン		牛乳			ミルクパン			827	26.8
	鶏肉のトマト煮	鶏肉 白いんげん豆		にんじん トマト缶 パセリ	たまねぎ しめじ エリンギ	砂糖	バター	おろしにんにく ウスターソース トマトケ チャップ デミグラスソース 塩 こしょう 鶏がら 赤ワイン しょうゆ		
	ひじきのマリネ	ハム	ひじき チーズ	にんじん	きゅうり	砂糖	サラダ油	酢 しょうゆ 塩	33.5	3.6
7(火)	ひじきご飯	鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき ちりめん		青豆	米 砂糖	サラダ油	しょうゆ 酒 みりん	777	19.3
	じゃがいものうま煮	豚肉		にんじん 青豆	たまねぎ 干しいたけ	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	サラダ油	酒 しょうゆ みりん		
	ごま酢和え	竹輪		ほうれん草	千切大根 白菜 ホールコーン	砂糖	ごま	酢 しょうゆ	30.8	2.4
8(水)	麦ご飯		牛乳			米 麦			783	21.0
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ	わかめ	かぼちゃ 葉ねぎ	白菜 えのきたけ			煮干し みそ		
	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐 豚肉 卵	ちりめん	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ	砂糖 でん粉	サラダ油	煮干し しょうゆ 酒 みりん 塩	35.9	2.6
9(木)	お弁当の日									
10(金)	マヨネーズパン		牛乳			マヨネーズパン			752	25.6
	ブロッコリーのペペロン チーノ	ベーコン いか		にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ エリンギ にんにく コーン	スバゲティ	オリーブ油	唐辛子 しょうゆ 塩 こしょう 白ワイン		
	アーモンドサラダ	ロースハム		ほうれん草	ホールコーン もやし	砂糖	アーモンド	酢 しょうゆ	30.4	3.3
13(月)	コッペパン		牛乳			コッペパン			766	21.1
	チリコンカン	ミックスビーンズ 豚肉		にんじん パセリ トマト缶	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	サラダ油	おろしにんにく 鶏がら トマトケチャップ ウスターソース チリミックス しょうゆ 塩 こしょう 赤ワイン		
	マスタード和え	まぐろチャンク			キャベツ きゅうり ホールコーン	砂糖		酢 しょうゆ 塩 粒マスタード こしょう	31.4	3.3
14(火)	麦ご飯・あおさふりかけ	かつお節	牛乳 あおさ ちりめん			米 麦 砂糖	サラダ油 ごま	しょうゆ	798	24.2
	大根のそぼろ汁	鶏肉		小松菜	大根	里芋 でん粉	サラダ油	煮干し しょうゆ みりん 塩		
	豚肉と厚揚げのみそ煮	豚肉 厚揚げ		にんじん	たまねぎ たけのこ エリンギ	砂糖	サラダ油	酒 おろしにんにく おろししょうが しょうゆ トウバンジャン みそ	35.3	2.7
15(水)	赤飯 お祝いデザート		牛乳			米 もち米 小豆 お祝いクレープ	黒ごま	塩	798	24.7
	かきたま汁	卵		にんじん チンゲン菜 葉 ねぎ	たまねぎ えのきたけ	でん粉		煮干し しょうゆ 酒 塩		
	鶏のから揚げ・キャベツの 塩もみ	鶏肉			キャベツ	小麦粉 でん粉	揚げ油	塩 こしょう おろししょうが おろしにんにく しょうゆ 酒	35.3	2.6
16(木)	第70回卒業式									
17(金)	チーズパン		牛乳			チーズパン			781	30.6
	カレー焼きそば	豚肉 いか		にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ	中華麺	サラダ油	酒 ウスターソース 塩 こしょう しょうゆ カレー粉		
	ほうれん草のサラダ	まぐろチャンク		ほうれん草	白菜 ホールコーン	砂糖	ねりごま ごま サラダ油	酢 しょうゆ 塩	34	3.8
20(月)	春分の日									
21(火)	麦ご飯		牛乳			米 麦			851	25.1
	ずいとん汁	油揚げ		にんじん 葉ねぎ	白菜 ごぼう えのきたけ	ずいとん		煮干し しょうゆ 酒 塩		
	魚のみそ煮	さば			しょうが	砂糖 こんにゃく		酒 しょうゆ みりん みそ	36	2.7
22(水)	麦ご飯		牛乳			米 麦			781.0	19.4
	キムチ汁	厚揚げ		にら	ごぼう 白菜 白菜キムチ	里いも		煮干し みそ		
	ひじきの煮物 デザート	豚肉 大豆	ひじき	にんじん	れんこん たまねぎ 青豆	砂糖 こんにゃく	サラダ油	しょうゆ みりん 酒 塩 煮干し		
23(木)	麦ご飯 一食ソース		牛乳			米 麦		クッキングソース	898	26.8
	魚そうめんのみそ汁	魚そうめん 豆腐	わかめ	葉ねぎ	しめじ			煮干し みそ		
	かぼちゃコロッケ キャベツの塩もみ	牛肉 豚肉 卵		かぼちゃ	たまねぎ キャベツ	マッシュポテト 小麦粉 パン粉	バター 揚げ 油	塩 こしょう 酒 塩	30	2.6
24(金)	修了式						平成29年度の給食開始は、 4月7日 始業式の日です。			

* 毎日、牛乳が付きます。