3月　献　立　表

令和６年2月28日
府中町立府中中学校

日曜日	1年	2年	3年	献立	材料 赤色(血や肉を作るもの)	材料 黄色(力や体温となるもの)	材料 緑色(体の調子をよくするもの)	エネルギー たんぱく質
1 金	○	○	○	牛乳	牛乳			894kcal 40.6g
				リッチパン		リッチパン		
				フライドチキン	鶏肉	小麦粉・でんぷん・油		
				フレンチサラダ	ハム	砂糖・オリーブ油	キャベツ・きゅうり・にんじん	
				コーンたっぷりスープ	ベーコン・牛乳	バター・小麦粉・油	パセリ・玉ねぎ・にんじん・コーン・コーン缶	
4 月	○	○	○	牛乳	牛乳			810kcal 34.4g
				麦ごはん・ケーキ		米・麦・ケーキ		
				ステーキ	牛肉	はちみつ・砂糖・油	玉ねぎ・にんにく	
				野菜炒め		油	玉ねぎ・にんじん・コーン・キャベツ	
				じゃがいものコンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	パセリ・玉ねぎ・にんじん	
5 火	○	○	○	牛乳	牛乳			945kcal 40.3g
				ごはん・いちご大福		米・いちご大福		
				ころころチーズハンバーグ	牛肉・豚肉・たまご・チーズ	パン粉・砂糖・でんぷん	玉ねぎ	
				春色サラダ		砂糖・オリーブ油	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
				さつまいものクリームスープ	牛乳・ベーコン・白いんげん豆のペースト	バター・さつまいも	玉ねぎ・にんじん・大根・白菜・ブロッコリー	
6 水	○	○	×	牛乳	牛乳			809kcal 27.3g
				黒ごまきなこ蒸しパン	きなこ・たまご	砂糖・小麦粉・油・黒ごま		
				塩焼きそば	豚肉・ちくわ	ごま油・焼きそば麺・油	玉ねぎ・キャベツ・にんじん・ピーマン	
				フルーツ白玉		白玉もち・バナナ・ゼリー	みかん缶・白桃缶・パイン缶	
7 木	×	×	×	卒業式のため給食なし				
8 金	○	○	×	牛乳	牛乳			748kcal 39.8g
				パインパン		パインパン		
				さよりフライ	さより	小麦粉・パン粉・油		
				コールスローサラダ	ハム	砂糖・ノンエッグマヨネーズ	キャベツ・にんじん・コーン	
				鶏肉と野菜のスープ煮	鶏肉・うずら卵	じゃがいも	にんじん・玉ねぎ・しめじ・パセリ	
11 月	○	○	×	牛乳	牛乳			820kcal 27.5g
				麦ごはん		米・麦		
				ジャンボ揚げぎょうざ	豚肉	ぎょうざの皮・ごま油・油・小麦粉	玉ねぎ・にら・にんにく・しょうが	
				わけぎのかりかりサラダ	しらす干し	ノンエッグマヨネーズ・白ごま	キャベツ・わけぎ・にんじん	
				ビーフンスープ	ベーコン	ごま油・ビーフン	にんじん・白ねぎ・玉ねぎ	
12 火	○	○	×	牛乳	牛乳			826kcal 40.8g
				炊き込みごはん	鶏肉・油揚げ	アルファ化米・油	にんじん・まいたけ・こんにゃく・枝豆	
				揚げ鯛の甘辛	鯛	でんぷん・小麦粉・油・砂糖		
				豆腐のみそ汁	豆腐・みそ	じゃがいも	玉ねぎ・にんじん・三つ葉	

日曜日	1年	2年	3年	献立	材料 赤色(血や肉を作るもの)	材料 黄色(力や体温となるもの)	材料 緑色(体の調子をよくするもの)	エネルギー たんぱく質
13 水	○	○	×	牛乳	牛乳			883kcal 45.8g
				ソフト麺ミートソース	牛肉・豚肉	ソフト麺・砂糖・油	にんにく・玉ねぎ・にんじん・セロリ マッシュルーム・トマト缶	
				チーズとアーモンドのかみかみサラダ	ハム・チーズ・しらす干し・大豆	アーモンド・白ごま・油・砂糖	キャベツ・きゅうり・にんじん	
14 木	○	○	×	牛乳	牛乳			837kcal 32.9g
				プルコギのっけごはん	牛肉・豚肉	米・麦・砂糖・ごま油・でんぷん	白ねぎ・にんにく・玉ねぎ・キャベツ にんじん・にら	
				わかめと豆腐のスープ	わかめ・鶏肉・豆腐	白ごま	玉ねぎ・しめじ・にんじん	
				いちご			いちご	
15 金	○	○	×	牛乳	牛乳			767kcal 38.3g
				コッペパン・チョコレートスプレッド		パン・チョコレートスプレッド		
				鮭のレモンバターソース	鮭	バター	レモン汁	
				マカロニドレッシングサラダ	ハム	マカロニ・オリーブ油・砂糖	キャベツ・きゅうり・にんじん	
				大根とベーコンのポトフ	鶏肉・ベーコン	じゃがいも	玉ねぎ・にんじん・大根・パセリ	
18 月	○	○	×	牛乳	牛乳			876kcal 32g
				ハヤシライス	牛肉	米・麦・油・小麦粉・バター	玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム グリンピース・にんにく・セロリ・トマト缶	
				イタリアンサラダ	ハム	オリーブ油・砂糖	キャベツ・きゅうり・にんじん・玉ねぎ	
				せとか			せとか	
19 火	○	○	×	牛乳	牛乳			878kcal 41.7g
				麦ごはん		米・麦		
				さわらの香味だれ	さわら	砂糖・ごま油・でんぷん・白ごま	しょうが・にんにく	
				菜の花あえ	ハム	砂糖・白ごま・油	菜の花・キャベツ・にんじん・コーン	
				沢煮椀	豚肉・油揚げ		しめじ・たけのこ・三つ葉・ごぼう・にんじん	
21 木	○	○	×	牛乳	牛乳			945kcal 54.1g
				ごはん		米		
				えびマヨ	えび	小麦粉・天ぷら粉・でんぷん ノンエッグマヨネーズ・練乳	レモン汁	
				キムチと春雨のスープ	みそ・鶏肉	春雨・ごま油	にら・干ししいたけ・白菜・キムチ 玉ねぎ・にんじん	
				ぼたもち		ぼたもち		
22 金	○	○	×	牛乳	牛乳			829kcal 42.2g
				チーズパン・豆乳プリンタルト		チーズパン・タルト		
				鶏肉のハーブ焼き	鶏肉		パセリ	
				ツナドレッシングサラダ	まぐろ油煮・しらす干し	砂糖・オリーブ油	キャベツ・にんじん・アスパラガス	
				ビーンズミネストローネ	ウインナー・大豆	オリーブ油・砂糖・じゃがいも	トマト缶・玉ねぎ・にんじん・大根	