3月　献立表予定表

今月の目標・・・１年間を振り返ろう

西条市立西条北中学校

日付	牛乳 無機質	献立名	主な材料 【赤】おもに身体をつくる たんぱく質	【赤】 無機質	【緑】おもに体の調子をととのえる カロテン	【緑】 ビタミン	【黄】おもにエネルギーになる 炭化物	【黄】 脂質	調味料	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）
1 金		みきゃん寿司	えび, 油揚げ	しらす	にんじん さやいんげん	ごぼう, 椎茸, 伊予柑	米, 上白糖		米酢, 塩, しょうゆ	
		若鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが	かたくり粉	油	しょうゆ, 酒	862 kcal
	牛乳	菜の花和え	花かつお		菜の花	キャベツ			しょうゆ, みりん	33.6 g
		すまし汁	豆腐, かつお節	わかめ, 昆布	葉ねぎ	玉葱, えのきたけ	手まり麸		塩, しょうゆ	
		ひなあられ					ひなあられ			
4 月		コッペパン					パン			
	牛乳	魚のカシューナッツ炒め	ホキ角切り		青ピーマン	玉葱	かたくり粉, 砂糖	油, ｶｼｭｰﾅｯﾂ	酒, 塩, こしょう しょうゆ, みりん	826 kcal
		チーズポテト		チーズ			じゃがいも		塩, こしょう	33.9 g
		白菜と豆乳スープ	ベーコン, 豆乳 麦みそ		にんじん, パセリ	はくさい ぶなしめじ, きくらげ	マロニー, かたくり粉	油	鶏だし, コンソメ しょうゆ, 塩, こしょう	
5 火		カレーライス（麦ご飯）					米, 麦			
		カレーライス（ルゥ）	豚肉		にんじん	玉葱, グリンピース	じゃがいも	油	ｶﾚｰﾙｳ, ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ, しょうゆ	851 kcal
	牛乳	おからdeキッシュ	おから, たまご ロースハム	牛乳, チーズ	ほうれんそう	玉葱			塩, こしょう	30.5 g
		ｺｰﾙｽﾛｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ				キャベツ, きゅうり, コーン	砂糖	ｺｰﾙｽﾛｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	米酢, こしょう 白ワイン	
		いちご大福（３年生のみ）					いちご大福			
6 水		セルフドック					パン			
		ウインナー	ウィンナー							820 kcal
	牛乳	ボイルキャベツ				キャベツ				33.7 g
		個袋ケチャップ							ケチャップ	
		クリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	玉葱, しめじ	じゃがいも	油	クリームポタージュ	
7 木		ご飯					米			
	牛乳	鯖の生姜みそ焼き	さば, 麦みそ			しょうが		マヨネーズ	塩, 酒	771 kcal
		ゆかり和え			ゆかり	キャベツ, きゅうり			しょうゆ	30.7 g
		けんちん汁	鶏肉, 豆腐, 油揚げ かつお節	昆布	にんじん	だいこん, 椎茸 東京ねぎ	さといも, こんにゃく		塩, しょうゆ, 酒	
8 金		ご飯					米			
	牛乳	チキン南蛮	鶏肉			しょうが	かたくり粉, 砂糖	油, タルタルソース	しょうゆ, 酒, 米酢 みりん	804 kcal
		ブロッコリーの塩ゆで			ブロッコリー					27.4 g
		白菜ときのこのみそ汁	豆腐, 油揚げ, 麦みそ		葉ねぎ	はくさい, 玉葱 しめじ			煮干し	
11 月		コッペパン					パン			
	牛乳	たけのこ入りつくねバーグ	鶏肉, 豆腐, たまご	牛乳		たけのこ, 東京ねぎ, しょうが	パン粉, 砂糖 かたくり粉		塩, こしょう しょうゆ, みりん	793 kcal
		ボイルキャベツ				キャベツ			塩	35.2 g
		ビーフシチュー	牛肉	生クリーム	にんじん, トマト	玉葱, まいたけ にんにく	じゃがいも		赤ワイン, ﾋﾞｰﾌｼﾁｭｰﾐｯｸｽ, 鶏だし, 塩, こしょう	
12 火		ご飯					米			
		揚げお好み	いか, えび, たまご			キャベツ	薄力粉	油	水, お好み焼きソース	813 kcal
	牛乳	切干大根の酢物		しらす		切干しだいこん きゅうり	砂糖		米酢, しょうゆ	31.7 g
		豚汁	豚肉, 豆腐, 油揚げ 麦みそ		にんじん, 葉ねぎ	ごぼう, もやし	じゃがいも		煮干し	
		ヨーグルト		ヨーグルト						
13 水		コッペパン					パン			
	牛乳	チーズオムレツ	たまご	チーズ, 牛乳	パセリ	玉葱	砂糖	油	塩, こしょう しょうゆ	819 kcal
		アーモンドソテー			こまつな	キャベツ		アーモンド, 油	しょうゆ, 鶏だし, 塩, こしょう	37.1 g
		チリコンカン	大豆, 豚肉, 大豆		にんじん, トマト, パセリ	玉葱, コーン にんにく	じゃがいも かたくり粉	油	ﾁﾘﾊﾞｳﾀﾞｰ, ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ, 中濃ソース, 塩, こしょう, 鶏だし	
18 月		コッペパン					パン			
	牛乳	鮭のムニエル	鮭				薄力粉	バター	塩, こしょう	843 kcal
		ボイルキャベツ				キャベツ				37.3 g
		スパゲティナポリタン	ウィンナー	チーズ	にんじん 青ピーマン	玉葱	スパゲッティ	油	塩, こしょう, ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ, ｳｽﾀｰｿｰｽ, 中濃ソース	
		パテチョコ					パテチョコ			
19 火		ビビンバ（ご飯）					米			
		ビビンバ（具）	牛肉, 豚肉		にんじん, こまつな	しょうが, キャベツ だいずもやし, きくらげ	砂糖	油	しょうゆ, 酒 キムチの素	863 kcal
	牛乳	揚げぎょうざ	ぎょうざ					油		26.9 g
		もずくスープ	豆腐, かつお節	もずく	にんじん, 葉ねぎ	玉葱, えのきたけ	かたくり粉		塩, こしょう しょうゆ	
		いちご大福					いちご大福			

＊　材料の都合により、献立を変更することがあります。