

予 定 献 立 表

令和8年 3月分

輪島中学校調理場

日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	174kcal - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 [g]
2	月	豚丼 切干大根のゆかり和え みそ汁 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ わかめ	米 麦 こんにやく 砂糖 油 じゃがいも	人参 ねぎ 玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり えのきだけ 切干大根 赤しそ	786	28.2	20.4	3.2
3	火	【ひなまつり給食】 ちらし寿司 ごまマヨサラダ すまし汁 ひなあられ 牛乳	牛乳 たまご 鶏肉 ハム 豆腐 のり 昆布 青のり	米 麦 麴 ごま 砂糖 マヨネーズ	人参 キャベツ きゅうり 大根 れんこん 枝豆 干しいたけ かんぴょう トマト ほうれん草 パプリカ	912	28.6	24.1	2.8
4	水	食パン マカロニグラタン ゆでブロッコリー 干切りスープ 牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ	食パン マカロニ 米粉 じゃがいも 油 バター	人参 ブロッコリー とうもろこし 玉ねぎ キャベツ えのきだけ	765	34.0	28.2	3.8
5	木	ごはん 鶏肉の米粉揚げ コールスローサラダ みそ汁 ひじきのり 牛乳	牛乳 鶏肉 ハム 豆腐 みそ わかめ のり ひじき	米 米粉 水あめ 油 マヨネーズ	人参 ねぎ 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	875	29.9	33.6	3.1
6	金	【卒業祝い給食】 カレーライス フレンチサラダ お祝いデザート 牛乳	牛乳 豚肉 ハム 豆腐 豆乳	米 麦 じゃがいも 砂糖 水あめ 油 カレールウ	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 水菜 とうもろこし しょうが にんにく いちご	875	26.2	24.2	3.5
9	月	【受験応援給食】 ごはん 釜め煮 チーズ納豆 いよかんゼリー 牛乳	牛乳 鶏肉 うすら卵 ちくわ 昆布 納豆 チーズ	米 こんにやく 砂糖	人参 ほうれん草 大根 れんこん たけのこ さやいんげん 干しいたけ いよかん	790	30.8	18.3	3.0
10	火	ごはん マーボー豆腐 中華和え 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 ハム 豆腐 みそ	米 片栗粉 ごま 砂糖 油 ごま油	人参 なら 玉ねぎ キャベツ きゅうり たけのこ 干しいたけ きくらげ しょうが にんにく 唐辛子	748	28.3	22.3	2.7
11	水	少なめごはん 野菜かき揚げ ツナ入りおひたし うどん汁 牛乳	牛乳 鶏肉 シーチキン 油揚げ かまぼこ	米 小麦粉 うどん 砂糖 油 ごま	人参 小松菜 ねぎ 玉ねぎ ごぼう 春菊 キャベツ もやし	811	23.1	26.7	2.2
12	木	ごはん 魚の西京焼き きゅうりのピリ辛和え 豚汁 牛乳	牛乳 さば 豚肉 豆腐 みそ	米 こんにやく 砂糖 ごま油 ごま	人参 ねぎ 大根 ごぼう きゅうり 唐辛子	810	36.4	24.3	3.1
13	金	卒業式のため給食はありません							
16	月	ごはん 肉じゃが キャベツのごま酢和え 型抜きチーズ 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 かまぼこ チーズ	米 じゃがいも 砂糖 こんにやく 油 ごま	人参 玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり グリーンピース	798	30.4	21.8	3.2
17	火	ごはん 白身魚のフライ 切干大根のピリ辛炒め かきたま汁 牛乳	牛乳 ほき 豚肉 たまご 鶏肉 豆腐	米 パン粉 小麦粉 片栗粉 じゃがいも 砂糖 油	人参 小松菜 ねぎ 玉ねぎ 切干大根 唐辛子	851	34.5	24.7	1.8
18	水	コッペパン ソース焼きそば フルーツ白玉 牛乳	牛乳 豚肉 なた	コッペパン 中華麺 砂糖 油 米粉	人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ もやし メンマ バナナ パイナップル りんご みかん	835	28.4	19.1	3.7
19	木	ごはん 厚揚げのカレー煮 枝豆チーズポテト 牛乳	牛乳 豚肉 厚揚げ チーズ	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 バター 油 カレールウ	人参 チンゲンサイ 玉ねぎ 枝豆 きくらげ	903	28.0	32.8	2.5
20	金	春分の白							
23	月	ごはん 筑前煮 シルバーサラダ 牛乳	牛乳 鶏肉 ハム ちくわ	米 じゃがいも ごま こんにやく はるさめ 砂糖 マヨネーズ	人参 ごぼう れんこん たけのこ キャベツ きゅうり さやいんげん	832	25.9	25.8	2.3
24	火	そぼろ丼 野菜スープ パナナ 牛乳	牛乳 たまご 鶏肉 ベーコン	米 麦 油	人参 小松菜 玉ねぎ 大根 キャベツ えのきだけ	799	28.8	21.2	3.9

☆献立は材料の都合により、変更になる場合があります。
☆給食の前には、せっけんで手を洗い、アルコール消毒をしましょう。

