



令和6年3月予定献立表



牧野中学校

日 曜日	行事	主食	献立名	使用している食品						栄養成分	
				赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		E:エネルギー	P:たんぱく質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	F:脂質	
1 (金)	ひなまつり 献立	春色 ちらし 寿し	えびフライ 小松菜の浸し むらくも汁 ひなゼリー	油揚げ えびフライ 卵 豆腐	牛乳 小松菜	人参 小松菜	干し椎茸 たけのこ 枝豆 キャベツ 玉ねぎ 本しめじ	ごはん 砂糖 油 でんぶん ゼリー	E 851 kcal P 31.6 g F 23.5 g		
4 (月)		麦ごはん	卵のベーコン巻き カミカミナムル カレー いちご	卵ベーコン巻き 牛肉	牛乳 小松菜	人参 キャベツ 生姜 切干大根 にんにく 玉ねぎ いちご	麦ごはん 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油 ごま カレールー	E 860 kcal P 27.7 g F 25.2 g		
5 (火)		2/3揚げ パン	荒挽きウインナー 海藻サラダ ミルメーク ワントンスープ チーズ	きな粉 ウインナー 豚肉	牛乳 脱脂粉乳 わかめ チーズ	人参 キャベツ 胡瓜 白菜 干し椎茸 ねぎ	2/3コッペパン 砂糖 ミルメーク ワントン	油 サラダ油 ごま	E 864 kcal P 32.9 g F 42.7 g		
6 (水)		ごはん	がんもの含め煮 かぶの昆布漬 清見みかん さつま汁 米粉のももタルト	がんもどき 味噌	牛乳 昆布	人参 かぶ 胡瓜 みかん 大根 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 さつまいも タルト		E 855 kcal P 25.0 g F 20.6 g		
7 (木)	3年欠食	食パン	ブロッコリーとベーコンのキッシュ ごまごまサラダ 春雨スープ	ベーコン 卵 豚肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参 玉ねぎ 白菜 キャベツ 胡瓜 切干大根 生姜 たけのこ 干し椎茸	食パン 砂糖 春雨	サラダ油 ごま	E 718 kcal P 29.7 g F 27.2 g		
8 (金)	3年欠食 郷土食 献立	ごはん	鮭の塩焼き 白菜の即席漬け 煮しめ	鮭 厚揚げ	牛乳 昆布	人参 いんげん 白菜 胡瓜 大根 たけのこ	ごはん 里芋 砂糖 こんにやく		E 703 kcal P 33.2 g F 14.1 g		
11 (月)	地場産品 献立	ごはん	ひよこ豆の揚げがらめ ほうれん草と生椎茸のごまみそ 団子汁 いちご	ひよこ豆 高野豆腐 味噌 油揚げ	牛乳	ほうれん草 人参 キャベツ 生椎茸 大根 ねぎ いちご	ごはん でんぶん 砂糖 白玉団子 こんにやく	油 ごま	E 899 kcal P 27.2 g F 24.5 g		
12 (火)		黒糖 コッペ パン	ペンのミートソース フライドポテト ヨーグルト キャベツのスープ ブルベリ&マーガリン	豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	トマト 人参 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 本しめじ	黒糖コッペ 砂糖 ポテト ペンネ ジャム	サラダ油 油 マーガリン	E 811 kcal P 28.5 g F 28.0 g		
13 (水)	卒業 お祝い 献立	栗赤飯	鶏肉の香り揚げ デザート 小松菜のコーンあえ 手まり麩のすまし汁	鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜 生姜 キャベツ コーン なめこ 玉ねぎ ねぎ	ごはん 上新粉 手まり麩 ケーキ	栗 油	E 890 kcal P 35.5 g F 23.2 g		
14 (木)	卒 業 式 (給食なし)										
15 (金)		ごはん	鯖のホイル焼き ひじきの炒め煮 肉じゃが	鯖ホイル焼き 大豆 油揚げ 牛肉	牛乳 ひじき	人参 いんげん 玉ねぎ	ごはん 砂糖 こんにやく じゃがいも	サラダ油	E 856 kcal P 31.7 g F 21.5 g		
18 (月)	高岡 食19并 献立	ごはん	小籠包 春待ちきつね丼 青りんごゼリー じゃがいもとわかめの味噌汁	小籠包 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 玉ねぎ 生椎茸 ねぎ	ごはん 砂糖 手まり麩 でんぶん じゃがいも ゼリー		E 818 kcal P 25.8 g F 20.1 g		
19 (火)		2/3 コッペ パン	ししやものフライ ブロッコリーサラダ 五目ラーメン 干しブルー	ししやもフライ 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン ねぎ メンマ 玉ねぎ キャベツ ブルー	2/3コッペパン 砂糖 中華麺	油 サラダ油	E 766 kcal P 29.3 g F 24.1 g		
20 (水)	春 分 の 日										
21 (木)		食パン	大豆入りミートローフ フルーツあえ ポテトスープ ジャム	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	玉ねぎ りんご パイン みかん もも 人参 パセリ パナナ レーズン 本しめじ	食パン パン粉 砂糖 じゃがいも ジャム		E 894 kcal P 33.0 g F 27.0 g		

※ 都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

◎ 3月使用予定の地場産食材は、里芋、生椎茸です。

◎ 4月の給食開始…新2、3年生は8日(月)～、新1年生は9日(火)～の予定です。

