3月 献＊立＊表

令和6年度
南砺市立城端中学校

日	曜	行事	主食 牛乳 デザート等	主菜 副菜 その他	使用する食品名					
					赤（血や筋肉になる）		黄（体温や力になる）		緑（体の調子を整える）	
					たんぱく質	カルシウム	炭水化物	脂質	ビタミンA	ビタミンC
1	金		きなこ揚げパン 牛乳	白菜とりんごのサラダ ペンネのポトフ	きな粉 鶏肉	牛乳	コッペパン ペンネマカロニ じゃがいも	油 オリーブオイル	にんじん	白菜　大根 きゅうり　玉ねぎ りんご
4	月		ごはん 牛乳	ひじきと大豆の卵焼き 切干大根のおひたし 肉じゃが	鶏肉 大豆 卵　豚肉	牛乳 芽ひじき	ごはん じゃがいも	油	にんじん ほうれん草 小松菜　絹さや	玉ねぎ　しいたけ 切り干し大根 白菜
5	火		わかめごはん 牛乳 伊予柑	ブリカツ ごまあえ かきたま汁	ぶり うす揚げ 豆腐　卵	牛乳 わかめ	ごはん パン粉　小麦粉 でんぷん	油 ごま	小松菜 にんじん チンゲンサイ	キャベツ　伊予柑 玉ねぎ なめこ
6	水		ごはん 牛乳 ヨーグルト	豚肉の塩こうじ炒め ゆでブロッコリー つみれ汁	豚肉　いわしすり身 いわし　たらすり身 豆腐　味噌	牛乳 ヨーグルト	ごはん	ごま油	にんじん ブロッコリー	にんにく　白菜 キャベツ　生姜 ねぎ
7	木		ごはん 牛乳	鰆の西京焼き 小松菜の甘酢あえ 筑前煮	鰆 白みそ 鶏肉	牛乳	ごはん 里芋	ごま 油 ごま油	小松菜 にんじん いんげん	キャベツ　しいたけ もやし　ごぼう たけのこ　れんこん
8	金		コッペパン 牛乳	鶏肉のバーベキューソース じゃがいもとツナのソテー 大根スープ	鶏肉　ツナ ベーコン 大豆	牛乳	コッペパン じゃがいも	ごま 油	ピーマン にんじん	りんご　玉ねぎ 生姜　大根　白菜 にんにく　コーン
11	月		カレーライス 牛乳 フルーツポンチ	オムレツ ブロッコリーサラダ	豚肉 卵	牛乳	ごはん 麦　じゃがいも でんぷん　白玉団子	油 オリーブオイル	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく　きゅうり 玉ねぎ　キャベツ　りんご グリンピース　もも　みかん　パイン
12	火	卒業祝い献立	ごはん 牛乳 お祝いクレープ	鶏肉のから揚げ コーンあえ 沢煮椀（さわにわん）	鶏肉　豚肉 油揚げ 豆乳	牛乳	ごはん でんぷん 米粉	油	小松菜 にんじん	生姜　キャベツ　しいたけ コーン　大根　えのき　ねぎ ごぼう　いちご
13	水		ごはん 牛乳	わかさぎフリッター 小松菜ナムル 豚キムチ鍋	わかさぎ 沖あみ　豚肉 豆腐　味噌	牛乳 あおさ	ごはん 小麦粉 でんぷん　米粉	油 ごま油 ごま	小松菜 にんじん にら	もやし　しめじ 玉ねぎ　白菜 えのき　白菜キムチ
15	金		コッペパン 牛乳 いちご	魚のビーンズソース焼き アーモンドサラダ 春キャベツのスープ	ホキ　白花豆 白いんげん豆 ウインナー	牛乳	コッペパン 米粉	マヨネーズ アーモンド オリーブオイル	パセリ にんじん トマト	玉ねぎ　レモン りんご　キャベツ 白菜　きゅうり　いちご
18	月		ごはん 牛乳	大豆とえびのピリから炒め ポパイサラダ 春雨スープ	えび 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	ごはん でんぷん じゃがいも　春雨	ごま油 マヨネーズ	トマト　ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	にんにく　しいたけ 生姜　ねぎ　たけのこ コーン　もやし
19	火		ごはん 牛乳	揚げ出し豆腐 のりあえ みそ煮込みおでん	豆乳　大豆 さつま揚げ うずら卵　味噌	牛乳 角のり	ごはん でんぷん 里芋	油	葉ねぎ 小松菜 にんじん	えのき 白菜 大根
21	木		プルコギ丼 牛乳	豆腐とわかめのスープ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	ごはん でんぷん	油 ごま ごま油	にんじん にら	玉ねぎ　生姜 もやし　キャベツ にんにく　しめじ

〇材料の都合等により、献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。