

令和2年3月 献立予定表(A中学校)

つくばみらい市立学校給食センター

日 (曜日)	献立名	主な材料						調味料他	栄養価 (エネルギー 食塩相当量)
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
		(1群) 魚 肉 卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳 小魚 海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 きのこ 果物	(5群) 穀類 いも類 砂糖	(6群) 種実 油脂		
2日 (月)	一桃の節句献立— ちらし寿司 バックきざみのり		のり	にんじん	たけのこ れんこん 干びょう しいたけ	米 麦 砂糖		酢 食塩 しょうゆ みりん	830 (kcal) 3.8 (g)
	牛乳		牛乳						
	赤魚の塩焼き	赤魚						食塩	
	ごま和え			菜の花 ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ	
ほたてのすまし汁	ほたて 豆腐 なると 鶏肉 かつお節	わかめ	にんじん 小松菜	ねぎ しいたけ	ふ		酒 しょうゆ 食塩 真鯛のだし		
★ひし餅				よもぎ		もち米 砂糖 でん粉	食塩		
3日 (火)	ソフトめん					小麦粉		食塩	803 3.9
	牛乳		牛乳						
	かぼちゃチーズコロッケ	鶏卵 大豆	チーズ	かぼちゃ		砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油	食塩 しょうゆ	
	ちりめんじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ きゅうり	水あめ 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 みりん 食塩	
	カレー南蛮汁	豚肉 生揚げ なると かつお節		にんじん ほうれん草	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ	でんぷん	油	カレールウ しょうゆ 食塩	
★清美オレンジ				清美オレンジ					
4日 (水)	麦ご飯 菜の花ふりかけ	かつお節 大豆	のり	菜の花 にんじん		米 麦 砂糖 でん粉	ごま	しょうゆ 抹茶 食塩	817 2.4
	牛乳		牛乳						
	さわらの西京焼き	さわら みそ				砂糖		酒	
	のり酢和え	まぐろ	のり	ほうれん草	もやし		油	しょうゆ 酢 食塩	
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん	ごぼう にんにく 白菜 玉ねぎ 大根 ねぎ		油		
★一口芋ようかん		寒天			さつまいも グラニュー糖		食塩 酢		
5日 (木)	麦ご飯					米 麦			918 3.2
	牛乳		牛乳						
	豚肉のくわ焼き	豚肉			にんにく ねぎ	砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	
	ごぼうサラダ ごまドレッシング				ごぼう きゅうり とろろこし	砂糖	ごま	しょうゆ 酢 ごまドレッシング	
すいとんのみそ汁	油あげ みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	小麦粉				
6日 (金)	麦ご飯					米 麦			829 2.4
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	でん粉	油	しょうゆ 酒	
	白菜ともやしのおかか和え	かつお節		にんじん	白菜 もやし			しょうゆ みりん	
キムチのみそ汁	鶏肉 みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん 小松菜 にはら	玉ねぎ ねぎ 大根 白菜 りんご にんにく		ごま油 ごま	酢 唐辛子 食塩 魚醤		
9日 (月)	一中学生卒業おめでとう献立— 赤飯 バックごま塩	小豆				もち米	ごま	食塩	833 3.1
	牛乳		牛乳						
	鮭のあけぼの焼き	さけ 大豆		にんじん	レモン にんにく	砂糖 水あめ	油	食塩 こしょう 酢	
	菜の花のごま和え			菜の花 ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ	
	お祝いすまし汁	なると 鶏肉 豆腐 かつお節		にんじん ほうれん草	白菜 しいたけ ねぎ しめじ	ふ		食塩 真鯛のだし しょうゆ 酒	
★お祝いケーキ	鶏卵 ゼラチン	乳 チーズ		いちご レモン	小麦粉 砂糖 粉あめ でん粉	油	チョコレート		
10日 (火)	麦ご飯					米 麦			855 2.9
	牛乳		牛乳						
	厚焼き玉子	鶏卵				砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酢 食塩	
	ちりめんじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ もやし	水あめ 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 みりん 食塩	
	チキンカレー	鶏肉		トマト にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ 枝豆 りんご パパイア レーズン	じゃがいも 小麦粉 砂糖	油	カレールウ スープストック 食塩 ソース	
★日向夏				日向夏					
11日 (水)	麦ごはん					米 麦			849 1.8
	牛乳		牛乳						
	豚そぼろ	豚肉 大豆 鶏レバー みそ			しょうが にんにく れんこん たけのこ	砂糖 パン粉	油	酒 しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン みりん 食塩 こしょう	
	もやしのナムル			にんじん ほうれん草 にはら	もやし	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ	
	わかめとねぎのスープ	鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん	白菜 玉ねぎ ねぎ	春雨	油 ごま油	中華スープ しょうゆ 食塩 こしょう	
★プリンアラモード	鶏卵	乳 練乳		オレンジ みかん いちご バインアップル	砂糖				

日 (曜日)	献立名	主な材料						調味料他	栄養価 エネルギー 食塩相当量
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
		(1群) 魚 肉 卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳 小魚 海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 きのこ 果物	(5群) 穀類 いも類 砂糖	(6群) 種実 油脂		
13日 (金)	メープル揚げパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 メープルシュ ガー	マーガリ ン	食塩	746 2.2
	牛乳		牛乳						
	かぼちゃのサラダ 卵不使用バックマヨネーズ			かぼちゃ にん じん	きゅうり 枝豆			卵不使用マヨネーズ	
	シエルマカロニスープ	鶏肉 大豆		にんじん	玉ねぎ 白菜	マカロニ	油	酒 コンソメ 食塩 しょ うゆ こしょう	
16日 (月)	★いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちご				908 2.7
	麦ご飯					米 麦			
	牛乳 コーヒーシロップ		牛乳			砂糖		コーヒー 食塩	
	鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン	でんぷん 砂糖	油	酒 しょうゆ みりん	
	しそひじき和え		ひじき 寒 天	ほうれん草 に んじん しそ の実	キャベツ	砂糖 キヌア 水 あめ	油	食塩 しょうゆ	
白菜のみそ汁	油揚げ みそ か つお節	かたくちい わし	にんじん	白菜 玉ねぎ 大根 ね ぎ	じゃがいも				
17日 (火)	一幼稚園卒園おめでとう献立— 麦ご飯					米 麦			800 2.5
	牛乳		牛乳						
	花型ハンバーグデミグラスソース	豆腐 鶏肉 おか ら		にんじん	玉ねぎ マッシュル ーム にんにく しょう が	砂糖 でん粉	油	食塩 デミグラスソース ソース ケチャップ	
	星型チーズサラダ イタリアンドレッシング		ちりめん じゃこ チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	水あめ 砂糖	油	イタリアンドレッシング 食塩	
ふわふわ卵のスープ	豚肉 鶏卵	チーズ	ほうれん草 に んじん	とうもろこし 玉ねぎ 白菜	パン粉	油	コンソメ 食塩 こしょう		
18日 (水)	一小学生卒業おめでとう献立— 切り目入りコッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリ ン	食塩	813 3.8
	牛乳		牛乳						
	サルサチキン	鶏肉		トマト	きゅうり 玉ねぎ に んにく レモン セロ リ	砂糖 小麦粉	油	酢 食塩 こしょう 青唐 辛子	
	シーザーサラダ クルトン、シーザードレッシング	鶏卵	チーズ 乳	にんじん	キャベツ きゅうり	クルトン		シーザードレッシング	
野菜スープ	豚肉		にんじん	白菜 玉ねぎ とうも ろこし マッシュル ーム		油	食塩 こしょう スープス トック しょうゆ 酒		
19日 (木)	麦ご飯					米 麦			756 2.5
	牛乳		牛乳						
	鮭の幽庵焼き	さけ			ゆず			しょうゆ 酒 みりん	
	ひじきと大豆の煮もの	大豆 油揚げ か つお節 鶏肉 さ つま揚げ	ひじき	にんじん	こんにゃく	砂糖	油	しょうゆ みりん 酒	
キャベツのみそ汁	油揚げ みそ か つお節	かたくちい わし	にんじん	キャベツ 玉ねぎ 大 根 もやし ねぎ					
23日 (月)	一進級おめでとう献立— コンピラフ			グリーンピース 赤ピーマン	とうもろこし 玉ねぎ にんにく	米 麦 砂糖	油	食塩 こしょう コンソ メ	742 3.7
	牛乳		牛乳						
	白身魚のマスタード焼き	ほき		にんじん	ゆず 洋なし	砂糖 水あめ でん粉	油	粒マスタード しょうゆ 酢 食塩	
	ブロッコリーとツナのサラダ コーンクリーミードレッシング	まぐろ		ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ		油	コーンクリーミードレッ シング 食塩	
	コンソメスープ	鶏肉 ひよこ豆		にんじん ほう れん草	キャベツ 玉ねぎ レ タス とうもろこし マッシュルーム セロ リ	麦		コンソメ 食塩 こしょう	
★すだちゼリー				すだち	砂糖				

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。

★印は学校数えとなります。(ご飯等の主食、牛乳などの毎日の配送は除く)

※献立予定表にはおもな材料を記載しています。アレルギー等で詳細が必要な方は学校にお申し出ください。

※給食費は期限内に納めましょう。

—今月のつくばみらい市産— 米 みそ きゅうり ねぎ にんじん しいたけ 小松菜



すきらいしないで、
食べたかな？