

# 3月給食献立表

2024年度

新宮市立城南中学校

日	スプーン	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	I類 - たんぱく質
3月		～ひなまつりこんだて～ きんぴらずし	○	豚肉	米 さとう こんにゃく ごま油	にんじん ごぼう	781 kcal
		菜の花の和え物		さとう ごま	菜の花 ほうれんそう もやし	24.0 g	
		すまし汁		豆腐 わかめ	てまりふ	えのき 白ねぎ	
		ひなあられ					
4火	大	ハヤシライス	○	豚肉	米 あぶら さとう ハヤシルー	エリンギ にんじん たまねぎ	753 kcal
		フレンチサラダ		ハム	あぶら	キャベツ きゅうり とうもろこし	24.5 g
5水	小	きなこ揚げパン		きな粉	コッパン さとう あぶら		793 kcal
		ホワイトシチュー		鶏肉 牛乳	あぶら じゃがいも バター	にんじん たまねぎ ブロccoli	18.1 g
		白ブドウジュース				白ブドウジュース	
6木	卒業式						
7金	学年末テスト						
10月	学年末テスト						
11火		ご飯	○		米		820 kcal
		豆腐ハンバーグ		豆腐	パン粉	たまねぎ にんじん	30.9 g
		ゆでキャベツ				キャベツ	
		切干大根の煮物		油揚げ	さとう	切干しだいこん にんじん	
12水		ご飯	○		米		676 kcal
		鮭の塩焼き		鮭			35.9 g
		野菜のおかか和え		かつお節	さとう	ほうれんそう もやし にんじん	
		高野豆腐の煮物		高野豆腐 ちくわ	さとう	にんじん たまねぎ 干し椎茸 ねぎ	
13木		ご飯	○		米		860 kcal
		マーボー豆腐		豆腐 豚ひき肉 赤みそ	あぶら さとう ごま油 かたくり粉	しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ	31.3 g
		切干大根の中華サラダ			さとう ごま油 ごま	切干しだいこん きゅうり にんじん	
14金		焼きそば	○	豚肉	中華めん あぶら	もやし キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン	848 kcal
		フライドポテト			フライドポテト あぶら		21.4 g
17月	大	カレーライス	○	豚肉	米 あぶら じゃがいも カレールフ	しょうが たまねぎ にんじん トマト	820 kcal
		フルーツポンチ			さとう	パイン みかん もも	20.5 g
18火		ご飯	○		米		910 kcal
		鶏肉の竜田揚げ		鶏肉	さとう 小麦粉 かたくり粉 あぶら	しょうが にんにく	33.8 g
		いんげんのごま和え			ごま さとう	いんげん もやし にんじん	
		大根のみそ汁		油揚げ わかめ みそ		だいこん ねぎ	
19水	小学校卒業式の為 給食ありません						
20日	春分の日						
21金		ご飯	○		米		829 kcal
		ジャンボしゅうまい		豚ひき肉	さとう ごま油 かたくり粉 しゅうまいの皮	たまねぎ 干し椎茸 しょうが	31.7 g
		ブロッコリーのおかか和え		かつお節		ブロッコリー	
		中華スープ		ささ身 わかめ	ごま油	しめじ ちんげん菜 白ねぎ	

☆学校行事・材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆マヨネーズ・ハム・ウイナー・ベーコン・ちくわ・いとこまぼこ・なると・パン粉は すべて卵不使用品となっております。