

2021年 3月



献立表



新宮市立熊野川中学校

日	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	1人分 - たんぱく質
1月	トリニータ丼		鶏肉	精白米 かたくり粉 サラダ油 上白糖 ごま油	にんにく しょうが 赤ピーマン たら 玉ねぎ	961 kcal
	じゃがいもと緑豆のマスタードあえ		ウィンナー	じゃがいも 三温糖 マヨネーズ	きゅうり いんげん キャベツ	30.6 g
	かきたま汁		たまご 豆腐	かたくり粉	えのき ねぎ	
2火	ご飯			精白米		690 kcal
	マーボー大根		豆腐 豚ひき肉 みそ 赤みそ	三温糖 かたくり粉 ごま油	大根 にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ねぎ	26.7 g
	ほうれん草とツナのサラダ		つな	上白糖 ごま油	ほうれん草 キャベツ にんじん	
3水	～ひなまつりメニュー～ ちらし寿司		高野豆腐 油揚げ たまご	精白米 上白糖 こんにゃく 三温糖	にんじん たけのこ 干し椎茸 ごぼう	752 kcal
	菜の花のすまし汁			お麩	菜の花 はくさい ねぎ	21.8 g
	いちごとミルクのゼリー		牛乳 ゼラチン	上白糖	いちご	
4木	ご飯			精白米		883 kcal
	コロッケ		豚ひき肉 たまご	じゃがいも サラダ油 小麦粉 パン粉 サラダ油 三温糖	玉ねぎ	24.7 g
	キャベツ				キャベツ	
	ひじきの炒め煮		干ひじき 平天	サラダ油 三温糖	にんじん ごぼう 青ピーマン	
5金	高菜とじゃこのチャーハン			精白米 サラダ油 ごま油	にんじん たかな漬	706 kcal
	白菜と肉団子スープ		鶏ひき肉 たまご	かたくり粉 ごま油 はるさめ	玉ねぎ はくさい しめじ ねぎ	20.8 g
	カルピス寒天 (中3 中川紀夏さんリクエスト)		カルピス 寒天	上白糖		
8月	ご飯			精白米		890 kcal
	鶏のレモン揚げ (中3 月ノ井寿和さんリクエスト)		鶏肉	かたくり粉 サラダ油 上白糖		36.1 g
	小松菜のピーナツあえ			ピーナツ 上白糖	こまつな はくさい もやし	
	高野豆腐の煮物		高野豆腐 ちくわ	三温糖	にんじん 干し椎茸 いんげん	
9火	卒業式					
10水	ご飯			精白米		705 kcal
	鶏肉のパン粉焼き		鶏肉	上白糖 パン粉		33.0 g
	ブロッコリーおかかあえ		かつお節		ブロッコリー	
	けんちん汁		豆腐 豚肉	こんにゃく	大根 にんじん ねぎ ごぼう	
11木	カレーライス		豚肉	精白米 じゃがいも サラダ油	玉ねぎ にんじん グリンピース	908 kcal
	フルーツ白玉			上白糖 白玉粉	もも みかん パイン バナナ	22.1 g
12金	五目野菜ラーメン (小学校リクエスト)		豚肉 なんと	中華めん サラダ油 上白糖 かたくり粉	キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ にんにく	730 kcal
	ジャンボシューマイ		豚ひき肉 えび	しょうまいの皮 三温糖 かたくり粉 ごま油	しょうが 玉ねぎ 干し椎茸	34.8 g
15月	ご飯			精白米		703 kcal
	すき焼き風煮		豚肉 焼き豆腐	糸こんにゃく 三温糖	えのき しめじ はくさい 白ねぎ 玉ねぎ	26.9 g
	大根の中華サラダ		たまご	上白糖 ごま油 いりごま	大根 にんじん	
16火	ご飯			精白米		706 kcal
	塩鮭		鮭			35.4 g
	青菜のいそあえ		のり		こまつな もやし	
	豆腐のみそ汁	豆腐 わかめ みそ		えのき ねぎ		
17水	ご飯			精白米		801 kcal
	おでん風煮		鶏肉 うずら卵 平天 ちくわ 厚揚げ	こんにゃく 三温糖	大根 にんじん	38.6 g
	パンパンジー		ささ身	上白糖 ごま ごま油	にんじん キャベツ きゅうり ねぎ しょうが	
18木	～小学校リクエスト1位メニュー～ ハンバーガー		豚ひき肉 たまご	パン粉 マヨネーズ 三温糖	玉ねぎ きゅうり キャベツ	868 kcal
	フライドポテト			フライドポテト サラダ油		31.6 g
	コンソメスープ		ベーコン		玉ねぎ 大根 にんじん	
19	お弁当をお願いします。					
22月	ご飯			精白米		692 kcal
	五目きんぴら		豚肉	糸こんにゃく いりごま 三温糖 サラダ油	ごぼう にんじん 干し椎茸	22.7 g
	きゅうりもみ		じゃこ わかめ	上白糖	きゅうり キャベツ	
23火	ご飯			精白米		810 kcal
	イカのサラサ揚げ		いか	三温糖 かたくり粉 サラダ油	しょうが	28.9 g
	おかかあえ		かつお節	上白糖	こまつな もやし にんじん	
	春雨のあまから煮		豚ひき肉 えび	はるさめ 三温糖 ごま油	ねぎ にんにく キャベツ にんじん	
24水	オムライス		鶏肉 たまご	精白米 サラダ油	玉ねぎ にんじん	812 kcal
	野菜スープ		ベーコン		キャベツ 玉ねぎ とうもろこし しめじ えのき	31.2 g
	プリン (小学校リクエスト)			プリン		

★材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。