

# 3月予定献立表

今月の目標「一年間の反省をしよう」

令和6年度  
中学校

はまっこ給食センター（東中、西中、南中、北中、中萩中、大生院中、川東中）

給食の予定日は、各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

日 曜日	献立名	主 な 材 料						その他	エネルギー たんぱく質
		主に体をつくるもとになる赤の食品		主に体の調子を整えるもとになる緑の食品		主にエネルギーのもとになる黄の食品			
		主にたんぱく質（1群）	主に無機質（2群）	主にカロテン（3群）	主にビタミンC（4群）	主に炭化物（5群）	主に脂質（6群）		
	魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂・種実			
3月	牛乳		牛乳						830 kcal 34.1 g
	パン					パン			
	ホキフライ	ホキフライ					油		
	カラフルサラダ			フロッコリー、人参	コーン	砂糖	オリーブ油	酢、醤油、塩、胡椒	
	ビーフシチュー	牛肉、豚肉		人参、トマト	玉ねぎ、しめじ	じゃが芋		にんにく、赤ワイン、シチューミックス（ビーフ用）、鶏だし、塩、胡椒	
お祝いデザート（さくらのジュレ）						ゼリー			
4火	牛乳		牛乳						705 kcal 28.5 g
	梅ゆかりご飯			ゆかり	梅干し	米			
	鶏肉のごま焼き	鶏肉					ごま	醤油、生姜、酒、味醂	
	かにかま和え	かにかまぼこ		小松菜	白菜	砂糖		醤油、味醂	
魚そうめん汁	魚そうめん	わかめ	人参、ねぎ	玉ねぎ、えのきたけ			花かつお（だし用）、醤油、塩		
5水	牛乳		牛乳						751 kcal 26.7 g
	ご飯					米			
	ハンバーグ	ハンバーグ				砂糖		トマトケチャップ、ウスターソース、中濃ソース	
	きんぴら			人参、さやいんげん	ごぼう	こんにゃく、砂糖	ごま、油、ごま油	醤油、味醂、とうがらし、だし汁	
	みそ汁	豆腐、味噌	わかめ	かぼちゃ	大根、キャベツ、しめじ			煮干（だし用）	
6木	牛乳		牛乳						741 kcal 33.8 g
	パン					パン			
	クリスピーチキン	鶏肉				小麦粉、コーンフレーク	マヨネーズ	鶏だし、コンソメ、カレー粉	
	もやしのソテー	大豆粉			もやし、キャベツ、コーン		油	塩、コンソメ、鶏だし、胡椒	
	煮込みスープ	ベーコン、白いんげん豆		人参、パセリ	玉ねぎ、白菜	じゃが芋		コンソメ、鶏だし、醤油、塩、胡椒	
7金	牛乳		牛乳						790 kcal 26.4 g
	ご飯					米			
	揚げシュウマイ	シュウマイ					油		
	はるさめサラダ	ハム			きゅうり、キャベツ	春雨、砂糖	ごま油	酢、醤油	
	豆腐の中華煮	豆腐、豚肉		人参、チンゲン菜	玉ねぎ、きくらげ	砂糖、でん粉	油、ごま油	酒、生姜、にんにく、醤油、鶏だし、中華だし、オイスターソース	
10月	牛乳		牛乳						782 kcal 32.7 g
	パン					パン			
	ウィンナー	ウィンナー							
	きのこ野菜のソテー			チンゲン菜	もやし、しめじ		油	塩、醤油、胡椒、コンソメ、鶏だし	
	コーンチャウダー	ベーコン、白いんげん豆	牛乳	人参、パセリ	コーン、玉ねぎ	じゃが芋、小麦粉	バター	コンソメ、鶏だし、塩、胡椒	
11火	牛乳		牛乳						751 kcal 25.6 g
	ご飯					米			
	あじフライ	あじフライ					油		
	ゆかり和え			小松菜	キャベツ			醤油	
	ふしめん汁	かまぼこ、油揚げ	わかめ	人参	玉ねぎ、干し椎茸	ふしめん		花かつお（だし用）、醤油、塩	

日 曜 日	献立名	主 な 材 料						エネルギー たんぱく質
		主に体をつくるものになる赤の食品		主に体の調子を整えるものになる緑の食品		主にエネルギーのものになる黄の食品		
		主にたんぱく質(1群)	主に無機質(2群)	主にカロテン(3群)	主にビタミンC(4群)	主に炭化物(5群)	主に脂質(6群)	
	魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂・種実		
12 水	日本全国味めぐり「北海道」							764 kcal
	牛乳		牛乳					29.9 g
	ご飯				米			
	さけのざんき	鮭				でん粉	油	生姜, 醤油, 酒, 味醂
	昆布和え		塩こんぶ	人参	白菜		ごま油	醤油, 味醂
どさんこ汁	豚肉, 味噌		人参, ねぎ	玉ねぎ, もやし, コーン	じゃが芋	油, バター	にんにく, 酒, 煮干(だし用)	
13 木	牛乳		牛乳					732 kcal
	パン				パン			39.4 g
	ささみのピカタ	ささみ, 卵	チーズ			小麦粉		塩, 胡椒
	じゃが芋のソテー				枝豆	じゃが芋	油	酢, 塩, 胡椒, コンソメ
	ジュリアンスープ	ベーコン		人参, パセリ	白菜, 玉ねぎ, セロリー, きくらげ			醤油, 塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし
パテチョコ					パテチョコ			
14 金	【ようけかムday】 かむことを意識した献立です。							736 kcal
	牛乳		牛乳					22.7 g
	ご飯				米			
	高野豆腐のから揚げ	高野豆腐				砂糖, でん粉	油	味醂, 醤油, かつおだし
	甘酢和え		ちりめん	小松菜	キャベツ	砂糖		酢, 醤油, 塩, 胡椒
わかめ汁	はんぺん, 油揚げ	わかめ	人参	玉ねぎ, 大根, えのきたけ			花かつお(だし用), 醤油, 塩	
18 火	牛乳		牛乳					704 kcal
	ご飯				米			32.8 g
	さわらのみりん焼き	鱈						醤油, 味醂, 酒, 生姜
	おかか入り煮びたし	油揚げ, かつお節		小松菜	白菜			醤油, 味醂
	けんちん汁	鶏肉, 厚揚げ		人参, ねぎ	ごぼう, 大根, しめじ	こんにゃく, でん粉	ごま油	醤油, 塩, 味醂, 煮干(だし用)
せとか				せとか				
毎月19日は食育の日								
19 水	毎月 第3水曜日は【水産の日】							766 kcal
	牛乳		牛乳					37.3 g
	ご飯				米			
	親子丼	鶏肉, 卵		人参, ねぎ	玉ねぎ, 干し椎茸	でん粉		醤油, 味醂, 酒, 花かつお(だし用)
	さばの塩こうじ焼き	鯖					ごま	塩こうじ
磯香和え	かつお節	のり	小松菜, 人参	キャベツ	砂糖		醤油	
21 金	牛乳		牛乳					895 kcal
	麦ご飯				米, 麦			30.8 g
	カツカレー	鶏肉, きざみ大豆		人参	玉ねぎ, グリンピース	じゃが芋	油	にんにく, パーモンドカレールウ, とろけるカレールウ, ウスターソース, 醤油, 鶏だし
	ヒレカツ	トンカツ					油	
	ドレッシングサラダ				キャベツ, きゅうり, コーン	砂糖	オリーブ油	酢, 醤油, 塩, 胡椒

※徴収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。

★材料の都合により献立を変更することがあります。

**ご卒業・ご進級  
おめでとうございます**