

令和7年03月		中	予定献立表				児島中学校
日付	献立名	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal)	
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	たんぱく質(g)	
3 (月)	ひなずし 牛乳 菜の花あえ 沢煮わん	○精白米○上白糖○サラダ油	○紅さけフレーク○卵○牛乳○豚肉もも 油揚げ	○さやえんどう冷凍○菜の花○にんじん ○キャベツ○しょうが○ごぼう○たけのこ ゆで○ねぎ	○食塩○米酢○しょうゆ○こしょう白○削り ぶし(だし)○水	657 28.1	
	ハッシュドポークライス 牛乳 じゃがいものサラダ	○精白米○サラダ油○じゃがいも○ノン エッグマヨネーズ小袋10g○ハヤシルウ○ デミグラスソース	○豚肉もも○豚レバーチップ○レンズ豆 水煮○ミックスチーズ○牛乳○ロースハ ム千切り	○にんにく○たまねぎ○にんじん○エリ ンギ○グリンピース冷凍○きゅうり	○赤ワイン○ローリエ○食塩○こしょう白○ ケチャップ○ビュレー○ウスターソース○ 水	841 30.2	
4 (火)							
	パン 牛乳 ホキのバジルソースあえ 海産サラダ 野菜と豆のスープ	○コッペパン○でん粉○油○サラダ油○ 上白糖○ごま油○じゃがいも	○牛乳○ホキ角切り○海藻ミックス○し らす干し小○ベーコン○冷凍手芒豆○レ ンズ豆水煮	○レモン○にんにく○キャベツ○りよくと うもやし○にんじん○たまねぎ○ホール コーン冷凍	○パン袋代(クラス) * ○加工賃(クラス分 け)○加工賃(丸パン)○食塩○こしょう白○ 白ワイン○バジル粉○しょうゆ○酢○水○チ キンブイヨン	727 34.8	
5 (水)							
	赤飯 牛乳 さわらの塩焼き めた 桜かまぼこのすまし汁	○アルファー化赤飯○上白糖	○牛乳○さわら○短冊いか(0.5×4) ○白みそ○豆腐○ちらし蒲鉾○塩蔵わ かめ	○わけぎ○にんじん○たまねぎ○ねぎ	○加工賃(赤飯) * ○食塩○酒○みりん * ○酢○しょうゆ○削りぶし(だし)○だし昆布 (だし用)○水	692 33.7	
6 (木)							
	ごはん 牛乳 みそカツ キャベツのあえ物 えのきたけのすまし汁	○精白米○小麦粉○パン粉○油○上白 糖	○牛乳○豚肉ロースカツ用○赤みそ○ 豆腐○塩蔵わかめ	○しょうが○キャベツ○こまつな○にんじ ん○たまねぎ○えのきたけ○ねぎ	○食塩○こしょう白○酒○みりん * ○水○ しょうゆ○削りぶし(だし)○だし昆布(だし用)	846 32.2	
7 (金)							
	ベーコンの和風スパゲッティ 牛乳 野菜のレモン酢あえ キャロットマフィン	○ソフトめん○サラダ油○でん粉○上白 糖○小麦粉○ホットケーキミックス○パ ター	○ベーコン○もみりのり個袋○牛乳○しら す干し小○調理用牛乳	○にんにく○たまねぎ○にんじん○しめ じ○えのきたけ○ねぎ○キャベツ○もやし ○レモン○にんじんペースト冷凍	○加工賃(クラス分けめん)○食塩○こしょう 白○酒○しょうゆ○チキンブイヨン○スープ ストック○水○酢○ベーキングパウダー○紙 カップ12A *	816 31.1	
8 (土)							
	ごはん 牛乳 筑前煮 いわしのカリカリ揚げ わかめの酢の物	○精白米○サラダ油○こんにやく○じゃが いも○上白糖○油○ごま油	○牛乳○若鶏肉むねぎざみ○だいず○ 角切り昆布○ちくわ○いわしのカリカリフ ライ○塩蔵わかめ	○にんじん○ごぼう○れんこん○冷凍さ やいんげん○こまつな○りよくとうもやし	○みりん * ○しょうゆ○酒○酢	794 31.6	
9 (日)							
	パン 牛乳 チリコンカン 野菜の盛り合わせ ヨーグルト	○コッペパン○サラダ油○上白糖	○牛乳○だいず○ひよこ豆水煮○牛肉ミ ンチ○豚肉ももミンチ○ベーコン○ヨーグ ルト(ソフール)	○たまねぎ○にんじん○マッシュルーム レトルト○グリンピース冷凍○トマトホー ル○キャベツ○ホールコーン冷凍	○パン袋代(クラス) * ○加工賃(クラス分 け)○食塩○こしょう白○スープストック○ケ チャップ○ビュレー○ローリエ○赤ワイン ○ウスターソース○チリパウダー○水○しそ ドレッシング	755 36.5	
10 (月)							
	玄米入りごはん 牛乳 マーボー豆腐 揚げ春巻き チンゲンサイの中華あえ	○アルファー化玄米○精白米○サラダ油 ○上白糖○でん粉○油○ごま油	○牛乳○豆腐○牛肉ミンチ○豚肉ももミ ンチ○豚レバーチップ○赤みそ○春巻き	○にんにく○にんじん○乾しいたけ○た まねぎ○たけのこゆで○ねぎ○チンゲン サイ○きくらげ○りよくとうもやし	○加工賃(玄米加工賃) * ○酒○オイスター ソース○しょうゆ○トウバンジャン○酢○洋 からし粉	888 33.2	
11 (火)							
	ごはん 牛乳 そずり鍋 キャベツのしょうがあえ	○精白米○サラダ油○上白糖	○牛乳○牛肉スライス○焼き豆腐○油 揚げ	○ごぼう○にんじん○えのきたけ○はく さい○白ねぎ○みずな○キャベツ○だい こん○しょうが	○酒○しょうゆ○みりん * ○削りぶし(だし) ○だし昆布(だし用)○水	685 27.7	
12 (水)							
	ごはん 牛乳 さけの香味焼き 小松菜の炒め煮 にらたま汁	○精白米○上白糖○ごま油○でん粉	○牛乳○さけ○さつま揚げ○しらす干し 小○豆腐	○ねぎ○しょうが○切干しいたけ○こん にんじん○こまつな○たまねぎ○えのきた け○にら	○しょうゆ○みりん * ○酒○食塩○削りぶし (だし)○だし昆布(だし用)○水	652 33.7	
13 (木)							
	パン 牛乳 若鶏のから揚げ ボイルキャベツ ミルクチャウダー	○コッペパン○でん粉○油○サラダ油○ じゃがいも○ホワイトルウ○クリームボ タージュ	○牛乳○若鶏肉ももカツ用○ベーコン○ 調理用牛乳	○キャベツ○にんじん○たまねぎ○ホー ルコーン冷凍	○パン袋代(クラス) * ○加工賃(クラス分 け)○食塩○こしょう白○水○チキンブイヨン	825 33.5	

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります
※ 特定原材料8品目（卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば・くるみ）を使用しない献立の日（飲用牛乳を除く）6日・11日・17日