

3月分献立表<中学校>

令和6年度
四国中央市立土居学校給食センター

日 曜 日	今月の目標		材 料						調味料他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
	一年間の思い出に残る献立		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群					
			主に体をつくる（赤）		主に体の調子を整える（緑）		主にエネルギーのもとになる（黄）						
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖	油類					
献立名		牛乳	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質					
3 月	五目寿司	○	あぶらあげ こうやどうふ		にんじん	ごぼう ほししいたけ えだまめ	こめ さとう		しょうゆ わふうだし	759	kcal		
	きびなごのかりかりフライ			きびなごのかりかりフライ				あぶら		28.9	g		
	菜の花和え				なばな	キャベツ	さとう		しょうゆ	22.6	g		
	豆腐汁		かまぼこ とうふ	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.9	g		
	ひなあられ						ひなあられ						
4 火	コッペパン	○					コッペパン			774	kcal		
	いちごジャム						いちごジャム			29.5	g		
	ペンのミートソース		ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	マカロニ	あぶら	トマトケチャップ ウスターソース スープストック	26.3	g		
	梅ドレッシングサラダ			かいそうミックス		キャベツ とうもろこし うめ	さとう	あぶら		3.2	g		
5 水	ごはん	○					こめ			824	kcal		
	鯖の竜田揚げ		さば			しょうが にんにく	でんぶん	あぶら	しょうゆ	30.4	g		
	アーモンド和え					もやし キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	28.6	g		
	ふしめん汁		かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ほししいたけ	ふしめん		しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.2	g		
6 木	ごはん	○					こめ			767	kcal		
	チャブチェ		ぶたにく だいず		こまつな	しょうが たまねぎ もやし たけのこ	はるさめ さとう	ごまあぶら あぶら	みりん しょうゆ ちゅうかスープストック オイスターソース	24.4	g		
	キャベツのナムル				にんじん	キャベツ		ごまあぶら しろごま	しょうゆ	18.0	g		
	はるか					はるか				2.5	g		
7 金	カレーピラフ	○	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ とうもろこし にんにく	こめ	あぶら	カレーこ スープストック しょうゆ	699	kcal		
	ブレンオムレツ		ブレンオムレツ							23.7	g		
	ビーンズサラダ		ヒヨコマメ			えだまめ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら		21.4	g		
	ABCスープ		ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも マカロニ	あぶら	しょうゆ スープストック	2.8	g		
10 月	ごはん	○					こめ			726	kcal		
	鶏ごぼう丼		とりにく だいず		にんじん ねぎ	ごぼう ほししいたけ しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ みりん にぼし	24.2	g		
	れんこんチップ					れんこん		あぶら		16.9	g		
	たくあん和え				チンゲンサイ	キャベツ たくあん				1.8	g		
11 火	コッペパン	○					コッペパン			857	kcal		
	ハンバーグのきのこソースかけ		合いびきハンバーグ			たまねぎ しめじ	さとう	あぶら	ウスターソース しょうゆ トマトケチャップ	33.8	g		
	茎わかめサラダ			くきわかめ		キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	35.3	g		
	コーンポタージュ		いんげんまめピューレ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	こむぎこ	バター	スープストック	4.4	g		
12 水	ごはん	○					こめ			781	kcal		
	ポークカレー（ルウ）		ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも 28フリー	カレールウ あぶら	ウスターソース カレーこ	25.1	g		
	ひじきとチーズの鉄骨サラダ			チーズ ひじき		きゅうり キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ	18.8	g		
13 木	麦ごはん	○					こめ むぎ			729	kcal		
	鮭のマヨネーズ焼き		さけ					7フリー マヨネーズ			30.7	g	
	刻み大豆和え		だいず	こまつな	キャベツ	さとう			しょうゆ	18.9	g		
	のっぺい汁		あつあげ	にんじん ねぎ	ほししいたけ だいこん ごぼう	さといも こんにゃく でんぶん			しょうゆ みりん にぼし	1.5	g		
14 金	もやしごはん	○	ぎゅうにく		にんじん	だいずもやし にんにく	こめ さとう	あぶら	しょうゆ トウバンジャン	758	kcal		
	かぼちゃサンドフライ				かぼちゃサンドフライ			あぶら		21.7	g		
	レモン和え					きゅうり だいこん レモン	さとう			26.8	g		
	ジュリアンスープ		ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ		あぶら	しょうゆ スープストック	2.8	g		
	お祝いデザート（3年）		卒業お祝い献立					7フリー いちごクレープ					
17 月	ごはん	○					こめ			777	kcal		
	筑前煮		とりにく うずらたまご ながてん		にんじん さやいんげん	ほししいたけ れんこん たけのこ ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	28.0	g		
	甘酢和え			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう		しょうゆ	19.2	g		
	でこぼん					でこぼん				2.0	g		
18 火	ごはん	○					こめ			774	kcal		
	えびといかのチリソース		えび いか			にんにく たまねぎ	でんぶん さとう	あぶら	トマトケチャップ チリソース トウバンジャン	30.5	g		
	ポイルキャベツ					キャベツ				21.1	g		
	チンゲンサイスープ		とうふ ぶたにく		チンゲンサイ にんじん	ほししいたけ			しょうゆ ちゅうかスープストック	2.2	g		
	レアチーズ（いちご）			レアチーズ（いちご）									
19 水	ごはん	○					こめ			739	kcal		
	厚揚げの中華煮		とりにく えび あつあげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ なましいたけ しょうが	さとう でんぶん	あぶら	オイスターソース しょうゆ ちゅうかスープストック	29.4	g		
	ゆかり和え		食育の日				もやし キャベツ あかじそ		しろごま	しょうゆ	21.2	g	
21 金	わかめご飯	○		たきこみわかめ			こめ			797	kcal		
	若鶏のから揚げ		とりにく			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	26.9	g		
	ごま酢和え					もやし だいこん きゅうり	さとう	しろごま		25.0	g		
	豆乳みそ汁		あぶらあげ みそ とうにゅう		にんじん ねぎ	たまねぎ	さといも		にぼし	2.8	g		
24 月	ビビンバ 具（肉・卵） 具（野菜）	○	ぶたにく たんざくたまご		こまつな にんじん	ほししいたけ しょうが にんにく もやし	こめ さとう	あぶら	しょうゆ みりん トウバンジャン	781	kcal		
	ピーフンスープ				チンゲンサイ にんじん にら	たまねぎ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	30.0	g		
							ピーファン		しょうゆ ちゅうかスープストック	20.6	g		
	お祝いデザート（1・2年）						7フリー いちごクレープ			2.2	g		
「学校給食実施基準」（文部科学省）に基づき、四国中央市児童生徒の実態を考慮した「学校給食摂取基準」を策定し、給食の提供を行っています。										エネルギー（kcal）			
※都合により、献立を変更する場合があります。										基準	820	平均	792

「学校給食実施基準」（文部科学省）に基づき、四国中央市児童生徒の実態を考慮した「学校給食摂取基準」を策定し、給食の提供を行っています。										エネルギー（kcal）			
※都合により、献立を変更する場合があります。										基準	820	平均	792

※都合により、献立を変更する場合があります。

※調味料は、アレルギーのない「塩、こしょう、酢、酒、ローリエ、オレガノ、ナツメグ」は記載していません。

※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、加工食品の成分表や材料のグラム数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。

7フリー

アレルギーフリー

アレルギー特定原材料7品目
＋アレルギー特定原材料7品目不使用
（卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生）

28フリー

アレルギーフリー

＋アレルギー準特定原材料21品目不使用
（7品目 ＋ あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、豚肉、
バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、カシューナッツ、ごま、アーモンド、ゼラチン）