



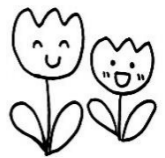
令和5年度

3月 学校給食予定献立表(中学校)①


諫早市東部学校給食センター

《お家の方へ》献立の食材は天候などにより変更することもあるのでご了承ください。

ひ ち ち	よ う び	こ ん だ て め い	ざ い り よ う						エ ネ ル ギ ー kcal	
			血 や 肉 の も と に な る		体 の 調 子 を と の え る		熱 や 力 の も と に な る		そ の 他	たん ぱ く 質 g
			肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜・くだもの・きのこ	こく類・いも類・さとう	脂質		
1	金	ちらし寿司	鶏肉		にんじん きぬさや	ごぼう しいたけ	米 さとう		862 34.8	
		牛乳		牛乳						
		かきたま汁	卵 はんぺん(魚)		ほうれんそう	たまねぎ えのきだけ しいたけ	でん粉			さば削り節 だし昆布
		鶏のから揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉	油		
		キャベツのソテー	ベーコン(豚肉)		にんじん	キャベツ		油		
		ひなあられ					ひなあられ			
4	月	ごはん					米		857 35.9	
		牛乳		牛乳						
		つぼん汁	鶏肉 焼き豆腐(大豆)		にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく しいたけ 深ねぎ	さといも			さば削り節
		魚の南蛮漬け	ぶり(魚)				でん粉 さとう	油 ごま ごま油		
		からしあえ			ほうれんそう にんじん	きゅうり	さとう			
5	火	麦ごはん					米 麦		803 29.1	
		牛乳		牛乳						
		白玉汁	豚肉 はんぺん(魚)	わかめ		はくさい 深ねぎ	白玉餅			だし昆布 さば削り節
		鶏肉としばーの ケチャップ炒め	鶏肉 レバー竜田揚げ(鶏肉)		ピーマン	たまねぎ	でん粉 さとう	油		トマトケチャップ トマトピューレ
		りんご				りんご				
6	水	麦ごはん					米 麦		781 32.1	
		牛乳		牛乳						
		煮込みおでん	うすらの卵 鶏肉 揚げかまぼこ(魚) 厚揚げ(大豆)		にんじん	だいこん こんにゃく	じゃがいも さとう			さば削り節
		れんこん入り平つくね	れんこん入り平つくね (鶏肉、小麦、大豆、魚 エキス)							
		ゆかりあえ			赤しそ	キャベツ きゅうり				
7	木	小コッペパン					コッペパン (小麦、乳、大豆)		784 28.4	
		牛乳		牛乳						
		スパゲッティナポリタン	豚肉 ウィンナー(豚肉)		にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ にんにく	スパゲッティ (小麦)	オリーブ油 油		デミグラスソース (小麦、牛肉、 鶏肉、豚肉、大豆、 ゼラチン) トマトケチャップ
		アーモンドサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり	さとう	アーモンド 油		
		チョコクリーム						チョコクリーム (大豆、乳)		
8	金	麦ごはん					米 麦		750 31.6	
		牛乳		牛乳						
		ヒカド	鶏肉		にんじん	だいこん しいたけ 深ねぎ	さつまいも でん粉			だし昆布 さば削り節
		きびなご唐揚げ		きびなご唐揚げ (魚)				油		
		ひじきと干し大根の含め煮	豚肉	ひじき	にんじん いんげん	干しだいこん こんにゃく	さとう	油		
11	月	ごはん					米		785 33.9	
		牛乳		牛乳						
		厚揚げの中華煮	厚揚げ(大豆) 鶏肉		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが	さとう でん粉	ごま油		チキンフイヨン
		焼きぎょうざ	ぎょうざ(豚肉、小麦、 ごま、キャベツ、魚エキ ス)							
		にらともやしの炒め物	豚肉		にら	もやし		ごま油		



《お家の方へ》献立の食材は天候などにより変更することもあるのでご了承ください。

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	ざ い り よ う						エ ネ ル ギ ー kcal	
			血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		その他	たんぱく質 g
			肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜・くだもの・きのこ	こく類・いも類・さとう	脂質		
12	火	麦ごはん					米 麦		821 26.1	
		牛乳		牛乳						
		ポークカレー (ルー)	豚肉		にんじん	たまねぎ りんご	じゃがいも	油		カレールウ (小麦、大豆) トマトケチャップ
		ごまドレッシングサラダ				きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	油 ごま		
		お祝いクレープ					お祝いクレープ (大豆、いちご)			
13	水	卒業式	 ご卒業おめでとうございます!!							
14	木	パンパン					パンパン (小麦、乳、大豆、パン)		806 31.6	
		牛乳		牛乳						
		ホワイトシチュー	豚肉	スキムミルク (乳) 牛乳 チーズ (乳)	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース	じゃがいも 小麦粉	マーガリン (乳、大豆) 油		チキンフィヨン
		チキンナゲット	チキンナゲット (鶏肉、豚肉、大豆、小麦)					油		
		ごぼうサラダ				えだまめ ごぼう とうもろこし	さとう	ごま 油		
15	金	麦ごはん					米 麦		761 35.3	
		牛乳		牛乳						
		鶏家豆腐 (ジージャー豆腐)	豆腐 (大豆) 鶏肉		にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ グリーンピース しょうが	さとう でん粉	ごま油		トウバンジャン (大豆)
		しゅうまい	しゅうまい (鶏肉、豚肉、大豆、貝エキス、小麦)							
		チンゲン菜の炒め物			チンゲンサイ にんじん	しめじ		油		
18	月	麦ごはん					米 麦		766 30.1	
		牛乳		牛乳						
		にらたま汁	はんぺん (魚) 卵 豆腐 (大豆)		にんじん にら	たまねぎ	でん粉			さば削り節 だし昆布
		かぼちゃ挽肉フライ			かぼちゃフライ (小麦、大豆、豚肉)			油		
		ツナと野菜の炒め物	ツナ (魚)		ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	ごま油		
19	火	ごはん					米		785 28.6	
		牛乳		牛乳						
		肉じゃが	豚肉		にんじん きぬさや	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう			
		いわし生姜煮	いわし生姜煮 (魚)							
		春雨の酢の物		わかめ		きゅうり	春雨 さとう	ごま		
21	木	コッペパン					コッペパン (小麦、乳、大豆)		841 34.2	
		牛乳		牛乳						
		いんげん豆と野菜のスープ	ベーコン (豚肉) 白いんげん豆		にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	じゃがいも マカロニ (小麦)	油		チキンフィヨン
		ハンバーグの ケチャップソースかけ	国産ミートハンバーグ (豚肉、鶏肉、大豆)				さとう でん粉			デミグラスソース (小麦、牛肉、 鶏肉、豚肉、大豆、 ゼラチン) トマトケチャップ
		キャベツとコーンのサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	油		
		ヨーグルト		ヨーグルト (乳、ゼラチン)						

《お家の方へ》

★給食に使用している加工食品のアレルギ表示 (表示義務のあるもの28品・アレルギ調査による品目) を記入しています。

★油、しょうゆ由来の小麦・大豆は記入していません。

★ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。