



# 3月 給食献立予定表

R8.2.20発行 中学校1.2年  
那珂川町学校給食センター

日	曜日	献立名	主 な 食 品 (使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載してありません。)						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) ※牛乳栄養価含む		
			体をつくる			体の調子を整える				エネルギーになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		炭水化物	脂質
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC					
※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの	米・パン・麺 いも・砂糖	油脂			
毎日		牛乳		牛乳							
2	月	ごはん ソースとんかつ キャベツのツナマスタード和え けんちん汁	豚肉 まぐろツナ 豆腐 油揚げ		小松菜 にんじん	キャベツ ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく		米 パン粉 片栗粉	油	762 27.6 24.4 2.7	
3	火	キャラメルパン 肉団子ケチャップあん② ブロッコリーのサラダ クリームスパゲティ フルーツ杏仁風プリン	鶏肉 豚肉 ハム ベーコン 豆乳 豆乳	脱脂粉乳	トマト ブロッコリー ほうれん草	玉ねぎ 生姜 キャベツ コーン 玉ねぎ マッシュルーム ニンニク もも あんず	小麦粉 砂糖 パン粉 片栗粉 砂糖	ショートニング 油 ドレッシング マーガリン	889 32.0 26.5 4.5		
4	水	【那珂川町産とちぎ和牛献立】 ごはん バイクドエッグ こんにゃくサラダ とちぎ和牛のハヤシチュー	卵 ベーコン ハム 牛肉 		ビーマン ほうれん草 にんじん とまと	玉ねぎ きゅうり こんにゃく 玉ねぎ マッシュルーム たまごだけ ニンニク 生姜	米 じゃがいも 片栗粉	油	873 31.8 31.1 3.6		
5	木	ミルクコッペパン きびなごフライ④ ビーンズサラダ 焼きそば		脱脂粉乳 きびなご		生姜 きゅうり 枝豆 いんげん豆 キャベツ	小麦粉 砂糖 じゃがいも 米粉 片栗粉	ショートニング 油 ドレッシング ごま油	849 34.5 27.6 3.3		
6	金	ごはん えびしゅうまい③ チョレギ風サラダ 麻婆豆腐	えび たら 豆腐 豚肉		わかめ のり にんじん にら	キャベツ きゅうり ねぎ ニンニク 生姜	米 小麦粉 水あめ 片栗粉 砂糖	油 ドレッシング ごま油	826 34.5 26.6 2.9		
9	月	【卒業お祝い献立】 赤飯・ごま塩 鶏のから揚げ③ のり酢和え のっぺい汁 お祝いケーキ(いちご)	鶏肉 卵 まぐろツナ 鶏肉 豆腐 油揚げ なると 豆乳 大豆粉		のり ほうれん草 にんじん	生姜 大根 こんにゃく	米 あずき 片栗粉 小麦粉 砂糖	ごま油 ごま油 ごま油	943 36.7 33.7 3.2		
10	火	 卒 業 式 ~給食はありません~									
11	水	麦ごはん 焼き餃子③ 生揚げピリ辛炒め	豚肉 鶏肉 豚肉 生揚げ		にら にんじん ビーマン	玉ねぎ キャベツ 生姜 キャベツ 椎茸 ニンニク 生姜	米 大麦 小麦粉 砂糖 片栗粉 砂糖	油 ごま油	777 28.2 22.8 2.2		
12	木	春雨スープ ハンバーガー ミルク丸パン バーガーパーティ かんぴょうサラダ 野菜のポトフ	ササミ 鶏肉 豚肉 ハム 豚肉 ワインナー	脱脂粉乳	小松菜	玉ねぎ ニンニク 生姜 かんぴょう キャベツ 枝豆 コーン 大根 玉ねぎ	春雨 小麦粉 砂糖 片栗粉 砂糖	ショートニング ドレッシング ごま油	790 36.0 30.1 3.5		
13	金	焼き肉丼 ごはん 焼き肉丼の具 ポテトサラダ もずくのかき玉汁	豚肉 ハム 豆腐 卵		にんじん にんじん	ごぼう 玉ねぎ 生姜 しらたき きゅうり えのき	米 砂糖 じゃがいも	油 ノンエッグマヨ	802 28.4 27.8 3.0		
16	月	ごはん モロのチリソースがけ 中華春雨 ちゃんこ汁	モロ ハム 豚肉 さつま揚げ 油揚げ		にんじん にんじん	ねぎ ニンニク 生姜 もやし きゅうり 大根 キャベツ ねぎ 生姜 ニンニク	米 片栗粉 砂糖 春雨	油 ごま油 ドレッシング ごま油	757 28.7 19.9 3.1		
17	火	食パン チョコクリーム 鶏肉香味焼き れんこんとひじきのサラダ 煮込みうどん	鶏肉 ハム 豚肉 なると 油揚げ	脱脂粉乳		生姜 ニンニク れんこん キャベツ コーン 枝豆	小麦粉 砂糖 砂糖 練乳	ショートニング カカオ ごま油 ドレッシング ごま油	781 34.1 30.2 3.6		
18	水	ごはん のりたまご メンチカツ・中濃ソース わかめサラダ 豚汁	卵 さば節 鶏肉 豚肉 鶏肉 大豆粉 ササミ 豚肉		のり あおさ わかめ にんじん		米 砂糖 小麦粉 片栗粉 パン粉 片栗粉 砂糖	ごま油 ドレッシング ごま油	785 28.7 23.0 2.9		
19	木	ツナマヨパン コッペパン ツナマヨ和え ジャーマンポテト 大豆入りミネストローネスープ いよかんゼリー	まぐろツナ ベーコン 大豆 ベーコン	脱脂粉乳		きゅうり コーン 玉ねぎ 大根 玉ねぎ ニンニク いよかん	小麦粉 砂糖 砂糖 練乳	ショートニング ノンエッグマヨ 油	806 30.2 30.0 3.1		
23	月	ごはん プレーンオムレツ グリーンサラダ ポークカレー	卵 豚肉		ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ りんご ニンニク 生姜	米 水あめ 片栗粉 砂糖 砂糖	油 ドレッシング 油	815 24.9 25.5 2.9		

★中学生の1食分 学校給食摂取基準量  
 ★3月の平均栄養量  
 ※今月の那珂川町産農産物・・・米、トマト(一部)、ねぎ、椎茸、牛肉、豚肉(一部)

エネルギー830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.4~27.6g 塩分2.5g  
 エネルギー818kcal たんぱく質31.0g 脂質27.0g 塩分3.1g

※食べ物、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。