

平成23年度



# 3月献立表 (3/11～3/15)



深谷市立藤沢中学校

日	曜日	😊	献立名			主な食品			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
			主食	牛乳	おかず	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	
1	木	こ	かつ丼	★	和風ほうれん草サラダ 野菜椀	鶏肉 たまご 生揚げ 米味噌 粉チーズ 生わかめ 牛乳	ごはん 薄力粉 パン粉 三温糖 じゃがいも 油 ごま	にんじん こまつな だいこん ほうれんそう ねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし	891 35.6
2	金	こ	ちらし寿司	★	ワカサギフリッター すまし汁 ひなあられ	えび 鶏肉 油揚げ 錦糸卵 あられはんぺん うずら卵 牛乳 のり ワカサギフリッター 生わかめ	ごはん 三温糖 油 ひなあられ	にんじん さやいんげん なばな ごぼう 干椎茸 酢バス しょうが甘酢漬 キャベツ	745 25.3
5	月	こ	高菜めし 【熊本県】	★	厚焼き玉子 だご汁 磯の香和え 果物	たまご 豚肉 麦味噌 ひじき入り厚焼き玉子 牛乳 のり	ごはん 薄力粉 さといも 油 ごま	にんじん こまつな ごぼう 干椎茸 だいこん ほうれんそう たかな漬 なばな キャベツ ほんかん	829 31.5
6	火	め	カレーうどん	★	竹輪の磯辺揚げ 温野菜味噌ドレッシング	豚肉 なんと巻 竹輪 たまご いか 米味噌 牛乳 あおのり	地粉うどん 片栗粉 薄力粉 上白糖 油 ごま	にんじん こまつな フロッキー 玉葱 ねぎ キャベツ きゅうり	833 31.1
7	水	こ	わかめごはん	★	和風おろしハンバーグ 海藻サラダ 味噌汁	ハンバーグFe 牛乳 生揚げ 米味噌 かまぼこ まぐろ缶	ごはん 三温糖 油 じゃがいも 上白糖 ご ま	にんじん こまつな だいこん ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	807 31.6
8	木	ぱ	ココア 揚げパン	★	イカのマリネ ヨーグルト わんたんスープ	豚肉 いか 牛乳	パン 上白糖 ウェーブワフタン 油	にんじん こまつな パセリ 玉葱 もやし ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり レモン汁	808 27.4
9	金	こ	うま煮丼	★	子持ちししゃもフライ 和風サラダ	豚肉 いか うずら卵 子持ちししゃもフライ 生わかめ えび 牛乳	ごはん 三温糖 片栗粉 油 ごま	チンゲンツアイ にんじん 干椎茸 ほうれんそう しょうが だいこん はくさい キャベツ きゅうり 玉葱	813 32.0
12	月	こ	カレーピラフ ドリア風	★	鶏肉のレモン煮 ポテトのさっぱりサラダ フルーツミックスFeゼリー	えび 鶏肉 牛乳 チーズ	ごはん 片栗粉 三温糖 じゃがいも 上白糖 有塩バター 油	にんじん パセリ フロッキー 玉葱 マッシュルーム缶 レモン きゅうり キャベツ フルーツミックスFeゼリー	868 34.9
13	火	ぱ	スクール メロンパン	★	オムレツ ツナとひじきのサラダ マカロニのヒリヒリ煮	えび 鶏肉 ひじき ほうれん草チーズオムレツ まぐろ缶 チーズ 牛乳	パン マカロニ 上白糖 油	にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり	853 30.9
14	水	こ	ビビンバ	★	揚げしゅうまい わかめスープ 卒業セレクトケーキ	豚肉 米味噌 たまご 牛乳 ポークシューマイ 生わかめ 鉄焼売	ごはん 三温糖 油 ごま ごま油	ほうれんそう にんじん もやし こまつな にんにく しょうが 玉葱 ねぎ	1047 35.9
15	木	め	広東麺	★	米粉蒸しパン ほうれん草とシメジのサラダ	豚肉 いか えび うずら卵 たまご 錦糸卵 牛乳	中華麺 上白糖 油 蒸しパン 片栗粉	にんじん なら 青梗菜 しょうが ほうれんそう ねぎ もやし レモン汁 キャベツ きくらげ たけのこ しめじ	794 31.7
									月平均 844kcal

※今月の給食は14回です。(3/19～/22の献立は後日配布します)

※材料の入荷状況により、多少献立が変更になることがあります。

※★マークは牛乳が出る日を表しています。