

令和4年度(3月1日～3月16日)

3月学校給食献立表

川西市中学校給食センター ※食材の入荷状況により、献立内容を変更することがあります。

日・曜	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	
献立名	牛乳 菜飯 ばち汁 厚揚げの香味ソース 水菜とツナのサラダ	牛乳 白飯 マーボー豆腐 ポークしゅうまい バンサンズー	牛乳 白飯 うずら卵と菜の花のたまし汁 グリーンサラダ ミンチカツ ひなあられ	牛乳 白飯 味噌汁のり(韓式) はるさめスープ ピビンバ(合挽肉) ピビンバ(野菜)	牛乳 白飯 ソインチュー ハンバーグ ツナサラダ チーズ(スライス)	牛乳 あずきごはん かきたま汁 牛肉のしぐれ煮 みかんかん	牛乳 白飯 ミネストローネ とんかつ きゃべつサラダ	牛乳 白飯 たまねぎのみそ汁 かれないの煮つけ 高野豆腐の含め煮 菜の花の和え物	牛乳 白飯 さつまいも 高野豆腐の含め煮 菜の花の和え物	牛乳 白飯 平めんビーフンスープ ルーローハン	牛乳 白飯 鉢伏汁 焼き子持ちししゃも はりはり大根	
材料名および使用量(g)	牛乳 1本○ 精白米 100□ 菜飯のもと 3.5△ 水 140 * そうめんばち 12□ ちくわ 5○ たまねぎ 20△ にんじん 15△ こまつな 10△ 葉ねぎ 5△ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりふし(だし用) 2 カット昆布(だし) 0.5 水 130 * 厚揚げ(ミニ・冷) 50□ 葉ねぎ 3△ しょうが 0.5△ しょうゆ(濃) 3.6 さとう(三温) 1.8 酢 3 水 6 水菜 20△ まぐろ油漬(フレーク) 5○ 緑豆もやし 20△ にんじん 5△ こしょう(白) 0.01 しょうゆ(淡) 1.5 酢 0.7 オリーブ油 0.5□	牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140 * 合挽肉(4.8) 35○ * 豆腐(冷) 100□ にんじん 30△ たまねぎ 20△ たけのこ(水煮) 10△ 葉ねぎ 5△ しょうが 1△ にんにく 0.3△ ごま油 1□ 豆板醤 0.2 みそ(赤) 10□ さとう(三温) 1□ 清酒 1 でんぶん 1□ 水 5 * ポークしゅうまい 2個 はるさめ 5□ きゃべつ 30△ にんじん 5△ しょうゆ(淡) 2.2 酢 0.8 ごま油 0.3□ さとう(三温) 0.3□ 辛子 0.03	牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140 * うずら卵(水煮) 25○ 菜の花 6△ * 豆腐(冷) 20○ わかめ(乾) 0.5○ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりふし(だし用) 2 カット昆布(だし) 0.5 水 130 * プロコリー 15△ きやべつ 25△ 酢 0.7 米油 0.7□ 塩 0.3 * 合挽肉(4.8) 25○ 切干大根 5△ しょうが 0.2△ にんにく 0.2△ * ミンチカツ(冷) 1個○ てんぷら油 5□ ひなあられ 1袋 * いらごま 1□ ごま油 0.5□ 豆板醤 0.1 しょうゆ(濃) 1.8 さとう(三温) 0.6□ 緑豆もやし 30△ にんじん 10△ にんじん 6△ しょうゆ(淡) 1.3 酢 1.3 さとう(三温) 0.4□	牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140 * 味噌汁のり(韓式) 1袋○ はるさめ 8□ はくさい 20△ にんじん 10△ きくらげ(乾) 0.3△ しょうゆ(淡) 4.5 清酒 1.3 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 水 0.5 * カット昆布(だし) 130 * 合挽肉(3.2) 25○ * 鶏挽肉(粗) 25○ たまねぎ 20 * パン粉 5□ 塩 0.3 こしょう(黒) 0.01 * ナツメグ 10□ まぐろ油漬(フレーク) 10□ きやべつ 20△ たまねぎ 5△ にんじん 5△ しょうゆ(淡) 1 酢 1 * チーズ(スライス) 1枚○ さとう(三温) 0.4□	牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140 じゃがいも 45□ たまねぎ 45△ にんじん 20△ パセリ(乾) 0.03△ 上新粉 8□ オリーブ油 8□ * 豆乳 50○ ぶどう酒(白) 1 塩 1 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.03 カット昆布(だし) 1 水 65 * 牛肉(スライス) 30○ 糸こんにゃく 15△ しょうが 1△ 米油 0.5□ しょうゆ(濃) 3 みりん 3 清酒 2 さとう(三温) 1□ 水 2 みかん果汁 25△ 寒天(フレーク) 0.6○ さとう(上白) 5□ 水 25	牛乳 1本○ 精白米 90□ あずき 5○ 水 130 塩 1 * 鶏卵 25○ * 豆腐(冷) 25○ にんじん 15△ 葉ねぎ 5△ しょうゆ(淡) 5 清酒 1 塩 0.2 けずりふし(だし用) 3 でんぶん 1 水 130 * 豚肉(カツ) 1枚○ 塩 0.45 こしょう(黒) 0.04 ガーリック 0.02 * 小麦粉 6□ 水 8 * パン粉 12□ てんぷら油 8□ きやべつ 50△ 酢 1 米油 1□ 塩 0.3 こしょう(白) 0.02	牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140 じゃがいも 25□ たまねぎ 25△ * トマト(水煮) 20△ にんじん 10△ ホールコーン(冷) 10△ 塩 0.6 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 カット昆布(だし) 1 水 130 * 豚肉(カツ) 1枚○ 塩 0.45 こしょう(黒) 0.04 ガーリック 0.02 * 小麦粉 6□ 水 8 * パン粉 12□ てんぷら油 8□ きやべつ 50△ 酢 1 米油 1□ 塩 0.3 こしょう(白) 0.02	牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140 たまねぎ 30△ * 豆腐(冷) 10○ さつまいも 20△ わかめ(乾) 0.5○ にんじん 10△ 葉ねぎ 6△ 麦みそ 10○ けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 かれない(冷) 1切○ しょうが 1△ しょうゆ(濃) 3 * 高野豆腐(1/20) 7○ かまぼこ 15○ たまねぎ 15△ にんじん 10△ さやいんげん 5△ 米油 2.5 * 豚バラ(スライス) 60○ にんにく 0.8△ しょうが 0.8△ 酢 5 しょうゆ(濃) 5 さとう(三温) 1.5□ みりん 0.5 水 20 菜の花 15△ ほうれんそう 30△ きやべつ 10△ 花かつお 0.5○ しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 1□	牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140 平めんビーフン 10□ * 合挽肉(4.8) 20○ たまねぎ 20△ にんじん 15△ ちんげん菜 15△ 干し椎茸(スライス) 0.5△ 干し椎茸(スライス) 0.5△ 米油 1□ しょうゆ(淡) 0.3△ 水 1 煮干し(だし用) 1 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 * 高野豆腐(1/20) 7○ かまぼこ 15○ たまねぎ 15△ にんじん 10△ さやいんげん 5△ 米油 2.5 * 豚バラ(スライス) 60○ にんにく 0.8△ しょうが 0.8△ 酢 5 しょうゆ(濃) 5 さとう(三温) 1.5□ みりん 0.5 水 20 菜の花 15△ ほうれんそう 30△ きやべつ 10△ 花かつお 0.5○ しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 1□	牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140 * 鶏肉(若10・皮つき) 20○ * 合挽肉(4.8) 20○ はくさい 20△ たまねぎ 20△ にんじん 10△ えのきだけ 5△ 干し椎茸(スライス) 0.5△ 干し椎茸(スライス) 0.5△ 米油 3 みりん 3 しょうゆ(濃) 4 水 1 煮干し(だし用) 1 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 * 高野豆腐(1/20) 7○ かまぼこ 15○ たまねぎ 15△ にんじん 10△ さやいんげん 5△ 米油 2.5 * 豚バラ(スライス) 60○ にんにく 0.8△ しょうが 0.8△ 酢 5 しょうゆ(濃) 5 さとう(三温) 1.5□ みりん 0.5 水 20 菜の花 15△ ほうれんそう 30△ きやべつ 10△ 花かつお 0.5○ しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 1□	牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140 * 鶏肉(若10・皮つき) 20○ はくさい 20△ にんじん 10△ 葉ねぎ 5△ えのきだけ 5△ 干し椎茸(スライス) 0.5△ 干し椎茸(スライス) 0.5△ 米油 3 みりん 3 しょうゆ(濃) 4 水 1 煮干し(だし用) 1 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 * 高野豆腐(1/20) 7○ かまぼこ 15○ たまねぎ 15△ にんじん 10△ さやいんげん 5△ 米油 2.5 * 豚バラ(スライス) 60○ にんにく 0.8△ しょうが 0.8△ 酢 5 しょうゆ(濃) 5 さとう(三温) 1.5□ みりん 0.5 水 20 菜の花 15△ ほうれんそう 30△ きやべつ 10△ 花かつお 0.5○ しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 1□	牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140 * 鶏肉(若10・皮つき) 20○ はくさい 20△ にんじん 10△ 葉ねぎ 5△ えのきだけ 5△ 干し椎茸(スライス) 0.5△ 干し椎茸(スライス) 0.5△ 米油 3 みりん 3 しょうゆ(濃) 4 水 1 煮干し(だし用) 1 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 * 高野豆腐(1/20) 7○ かまぼこ 15○ たまねぎ 15△ にんじん 10△ さやいんげん 5△ 米油 2.5 * 豚バラ(スライス) 60○ にんにく 0.8△ しょうが 0.8△ 酢 5 しょうゆ(濃) 5 さとう(三温) 1.5□ みりん 0.5 水 20 菜の花 15△ ほうれんそう 30△ きやべつ 10△ 花かつお 0.5○ しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 1□
	<p>中学校給食センターのホームページを開設しています。 www.kawanishi-hyg.ed.jp/kyuusyokuc 中学校給食 生徒アンケート結果も掲載しています。</p>											
	<p>※「*」は、アレルギー対応を実施する品目(乳(飲用乳を除く)、鶏卵、うずら卵、マヨネーズ、小麦、えび、かに、さば、いか、ごま、さけ、大豆、牛肉、鶏肉、豚肉、落花生、そば、りんご、もも、キウイフルーツ、いくら、くるみ、やまいも、バナナ、カシューナッツ、オレンジ、あわび、まつたけ、ゼラチン、アーモンド)につけています。</p> <p>※「塩」の使用について：献立の材料名欄に記載されていなくても、「ゆで塩」など、味をととのえること等を目的に使用することがあります。</p> <p>※マヨネーズの配合内容について：配合内容表 マヨネーズ(中学校)をご覧ください。</p>											
	<p>※ 栄養三色(□○△) <食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています> □・・・黄色の食品(熱や力のもとになる食品 炭水化物・脂質) ○・・・赤色の食品(血や肉のもとになる食品 たんぱく質・カルシウム) △・・・緑色の食品(体の調子をととのえる食品 ビタミン・ミネラル)</p>											
エネキー/たんぱく質	エネキー/たんぱく質	エネキー/たんぱく質	エネキー/たんぱく質	エネキー/たんぱく質	エネキー/たんぱく質	エネキー/たんぱく質	エネキー/たんぱく質	エネキー/たんぱく質	エネキー/たんぱく質	エネキー/たんぱく質	エネキー/たんぱく質	
685kcal 23.2g	825kcal 29.6g	820kcal 26.1g	686kcal 26.2g	893kcal 34.6g	676kcal 24.0g	795kcal 27.3g	646kcal 28.0g	704kcal 26.3g	870kcal 27.4g	629kcal 24.1g		

