３ 月 分 献 立 表

令和３年　　中 学 校　　松 伏 町 学 校 給 食 セ ン タ ー

日にち	曜日	スプーン	牛乳	献立 主食	献立 おかず	赤 血や肉になるもの	黄 熱や力になるもの	緑 体の調子を整えるもの	栄養価 エネルギー(Kcal)	栄養価 たんぱく質(g)
1	月	○	○	子どもパン	洋風トマトスープ 手作りグラタン ほうれん草のソテー	ベーコン　鶏肉 ベシャメルソース 牛乳　チーズ　ハム	パン　じゃがいも 米油　マカロニ バター	たまねぎ　にんじん　セロリー かぶ　かぶの葉　たもぎたけ パセリ　にんにく　トマト マッシュルーム　ほうれんそう　キャベツ とうもろこし	790	27.9
2	火	○	○	麦ご飯 （皿）	ビビンバ しゅうまい いかと卵の中華炒め	豚肉　しゅうまい いか　炒り卵 牛乳	米　麦 ごま　さとう ごま油　米油 でん粉	にんじん　だいこん　ぜんまい だいずもやし　もやし　ほうれんそう たけのこ　にら　しいたけ にんにく　たまねぎ　赤ピーマン ピーマン　しめじ	837	37.5
3 ★	水		○	散らし寿司	花しんじょうのすまし汁 ぶりの照り焼き のり風味和え 桜もち	油揚げ　炒り卵 しんじょう　ぶりの照り焼き のり　牛乳	米　さとう ごま油　ごま 桜もち	にんじん　しいたけ　かんぴょう れんこん　ねぎ　こまつな キャベツ　きゅうり　えのきたけ	853	37.6
4	木		ヨーグルト 飲む	ソフト麺 （皿）	ミートソース チーズタルト 野菜ソテー 生産者応援！ 愛媛県産の鯛を 使った 「鯛飯」	豚肉　クリームチーズ 生クリーム　卵 ベーコン　飲むヨーグルト	麺　米油 バター　小麦粉 デミグラスソース　さとう タルトカップ	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　パセリ　トマト レモン　キャベツ　しめじ ピーマン	877	33.6
5	金		○	鯛飯 	旨煮 V型コロッケ 小松菜と白菜の和え物	鯛　鶏肉 絹揚げ　コロッケ 牛乳	米　米油 さといも　さとう	こんにゃく　だいこん　にんじん れんこん　さやいんげん　しいたけ こまつな　はくさい　もやし	854	30.2
8	月		○	はちみつパン	チキンブロス ハンバーグ 春キャベツのサラダ	鶏肉　ハンバーグ 牛乳	パン　米	たまねぎ　にんじん　はくさい かぶの葉　かぶ　キャベツ きゅうり　とうもろこし	789	33.3
9 ★	火		○	赤飯	豚汁 赤魚すだち醤油焼き 菜の花炒め ごま塩	豚肉 赤魚すだち醤油漬け 炒り卵　かまぼこ 牛乳	赤飯　米油 ごま塩　じゃがいも	だいこん　にんじん　ごぼう こんにゃく　ねぎ　なのはな もやし　キャベツ	748	38.2
10	水		○	麦ご飯 （皿）	中華丼 棒餃子 バンサンスー	豚肉　いか なると　うずら卵 牛乳	米　麦 米油　さとう ごま油　でん粉 春雨　ごま	しょうが　たまねぎ　にんじん チンゲンサイ　はくさい　たけのこ しいたけ　棒餃子　きゅうり キャベツ	866	33.2
11	木		○	地粉うどん	おかめうどん ごぼうのかき揚げ 白菜と昆布の和え物	鶏肉　油揚げ かまぼこ　牛乳 こんぶ　かつおぶし	麺　焼ふ さとう　でん粉 米油	にんじん　しいたけ　ねぎ ほうれんそう　ごぼうのかき揚げ はくさい　きゅうり	802	28.5
12	金		○	エビピラフ	野菜スープ 鶏肉のレモンがけ ジャーマンポテト デザートセレクト（３年のみ）	えび　鶏肉 ベーコン　牛乳	米　バター じゃがいも　米油 デザート（３年のみ）	たまねぎ　とうもろこし　マッシュルーム にんじん　キャベツ　こまつな レモン　パセリ	787	43.6
15	月	中 学 校 卒 業 式								
16	火		○	麦ご飯 （皿）	ハヤシライス ツナオムレツ 黒豆入りかぼちゃサラダ	豚肉　ツナオムレツ 黒豆　牛乳	米　麦 じゃがいも　ハヤシルウ デミグラスソース 米油　マヨネーズ	たまねぎ　にんじん　こまつな トマト　しょうが　にんにく かぼちゃ	883	27.2
17	水		○	ご飯	肉じゃが エビフライ たくあんとキャベツの和え物	豚肉　さつま揚げ エビフライ　牛乳	米　じゃがいも さとう　米油 ごま	にんじん　たまねぎ　こんにゃく さやいんげん　たくあん　キャベツ きゅうり	815	28.2
18	木		○	中華麺	タンメン 肉団子のケチャップ煮　３個 焼き豚入り野菜炒め	豚肉　なると 肉団子のケチャップ煮 焼豚　牛乳	麺　米油 ごま油	もやし　はくさい　たまねぎ にんじん　にら　しいたけ キャベツ　チンゲンサイ　ピーマン	766	33.6
19 日は食育の日										
19	金		○	食パン	人参のポタージュ ポテトのチーズ焼き ブロッコリーのサラダ	牛乳　生クリーム ベーコン　チーズ	パン　米油 じゃがいも　バター	にんじん　たまねぎ　パセリ ポタージュベース　パセリ ブロッコリー　キャベツ　とうもろこし	778	27.2
22	月		○	麦ご飯 （皿）	鶏肉丼 大根サラダ みかんクレープ	鶏肉　牛乳	米　麦 米油　さとう クレープ	こんにゃく　たまねぎ　にんじん はくさい　ねぎ　しいたけ だいこん　きゅうり	767	27.2
23	火		○	高野五目ご飯	さつま汁 鰆の西京焼き 煮びたし	高野豆腐　鶏肉 ちくわ さつま揚げ 鰆の西京漬け 油揚げ　牛乳	米　米油 さとう　さつまいも	にんじん　ごぼう　しいたけ だいこん　ねぎ　はくさい ほうれんそう	758	41.4
								平　均	811	33.0

※　献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。
※　「はし」 は毎日清潔なものを持ってきましょう。
※　（★）印の日に、放送用資料があります。
※　「スプーン」 は、　　の印のついた日に持ってきましょう。

✿3年生のみなさん✿
ご卒業、おめでとうございます。
12日のデザートセレクトは……
「いちごケーキ」か「どらやき」を
事前にセレクトしていただきました。
　お楽しみに♡