



3月 給食予定献立表



令和5年度

白河市立東中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	<ひな祭り献立> ちらし寿司	○	メバルの塩こうじ漬け ごまあえ すまし汁 桜もち	牛乳 油揚げ たまご のり メバル とり肉 豆腐 はんぺん	ごはん さとう ごま 桜もち	人参 干しいたけ しょうが きぬさや ほうれん草 もやし えのき みつば	817 kcal 34.1 g 25.8 g 2.3 g
4 月	ごはん	○	鶏のから揚げ ひじき入り海藻サラダ 大根と厚揚げのみそ汁 いちごゼリー	牛乳 鶏肉 ツナフレーク わかめ こんぶ しそひじき 厚揚げ 煮干し	ごはん 大豆油 かたくり粉 上新粉 さとう いちごゼリー	人参 きゅうり チンゲン菜 コーン 大根 小松菜 ねぎ	769 kcal 28.7 g 20.1 g 3.3 g
5 火	<かみかみ献立> 焼肉丼	○	いかと小松菜のあえもの むらくも汁 国産オレンジ(はるか)	牛乳 豚肉 いか 鶏肉 豆腐 卵	ごはん ごま油 さとう ごま 米油 かたくり粉	ピーマン 人参 もやし りんご 玉ねぎ 小松菜 大根 ほうれん草 はるか	738 kcal 30.0 g 19.7 g 2.7 g
6 水	ごはん	○	さばのごまこしょう焼き 切り干し大根の炒め煮 豚汁	牛乳 さば 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐	ごはん ごま 米油 さとう じゃがいも	切り干し大根 人参 こんにやく いんげん 大根 ごぼう ねぎ 干しいたけ	759 kcal 32.5 g 21.6 g 2.9 g
7 木	わかめうどん	○	もちいなり 塩昆布あえ	牛乳 わかめ 鶏肉 なた 油揚げ 塩昆布	ソフトめん ごま油 ごま もち	小松菜 人参 ごぼう 干しいたけ ねぎ キャベツ 大根 きゅうり	723 kcal 29.6 g 14.5 g 3.1 g
8 金	ポークカレーライス	○	コールスローサラダ プリン	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも 米油 プリン	玉ねぎ 人参 りんご キャベツ ブロッコリー コーン	910 kcal 24.6 g 28.4 g 3.8 g
11 月	<卒業祝い献立> ごはん	○	手作りハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ えのきのみそ汁 お祝いデザート	牛乳 豚肉 卵 じゃがいも ロースハム 豆腐 煮干し	ごはん バター さとう パン粉 ノンエッグマヨネーズ お祝いデザート	玉ねぎ にんじん きゅうり えのき 小松菜 ねぎ	874 kcal 28.7 g 25.0 g 2.7 g
12 火	ココア揚げパン	○	スペイン風オムレツ キャベツとハムのサラダ コンソメスープ	牛乳 スペイン風オムレツ ロースハム ウインナー	コッペパン ミルクココア さとう 大豆油 米油 じゃがいも	キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草 玉ねぎ	910 kcal 30.0 g 29.8 g 3.0 g
13 水	 卒業式 ~ご卒業おめでとうございます~ 						
14 木	<せんいたっぷり献立> スパゲティミートソース	○	チーズフォンデュコロケ イタリアンサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	スパゲティ 米油 バター じゃがいも さとう パン粉 小麦粉	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ コーン ブロッコリー	855 kcal 33.0 g 28.7 g 3.2 g
15 金	<減塩献立> ごはん	○	納豆 大根の浅漬け 肉じゃが	牛乳 納豆 豚肉	ごはん さとう 米油 じゃがいも	大根 きゅうり 人参 玉ねぎ 干しいたけ こんにやく いんげん	727 kcal 27.9 g 17.8 g 2.1 g
18 月	ごはん	○	春巻き もやしのラー油あえ 八宝菜	牛乳 春巻き 豚肉 いか うずら卵	ごはん 大豆油 ごま油 ごま 米油 かたくり粉	もやし きゅうり 人参 白菜 玉ねぎ チンゲン菜 たけのこ	805 kcal 27.1 g 26.3 g 2.3 g
19 火	食パン	○	マーシャルビンズ(チョコ大豆) タンドリーチキン コーンサラダ ファイバースープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	食パン マーシャルビンズ	キャベツ コーン 人参 ブロッコリー 寒天 白菜 小松菜 しめじ	849 kcal 35.3 g 27.0 g 3.2 g
21 木	みそラーメン	○	ひじき入りシューマイ 中華サラダ	牛乳 ぶた肉 ひじき入りシューマイ	中華めん ごま油 ごま マロニー	人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし コーン たら きゅうり	799 kcal 34.5 g 17.0 g 3.7 g
22 金	ごはん	○	さばのみそ煮 ごま酢あえ だんご汁 みかんゼリー	牛乳 さば 油揚げ 豚肉	ごはん さとう ごま油 ごま 白玉だんご みかんゼリー	もやし 人参 ピーマン 干しいたけ 大根 ねぎ	786 kcal 25.0 g 21.3 g 2.6 g

計14食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※ 給食は、市の測定器で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。



3月栄養価平均 エネルギー809kcal たんぱく質30.1g 脂質23.1g 食塩相当量2.9g