

3月予定献立表

令和6年度
高岡市立南星中学校

日	曜	行事食	献立名		食品名						栄養価	
			主食	副食	赤(おもに体の組織をつくる)		緑(おもに体の調子を整える)		黄(おもにエネルギーになる)		E:エネルギー	P:たんぱく質
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	F:脂質	
					魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類		
3	月	ひなまつり献立	ちらし寿し	えびフライ 小松菜としめじのひたし 味噌かきたま汁 ひなゼリー	えび 油揚げ 豆乳 卵 味噌 豆腐	牛乳 小松菜	人参 小松菜	たけのこ 椎茸 枝豆 きゃべつ しめじ 玉ねぎ ねぎ いちご りんご	パン粉 小麦粉 米 砂糖 でんぶん	油	E 859 kcal P 32.5 g F 22.6 g	
4	火	3年5組卒業ランチ	黒糖パン	肉シューマイ ブロッコリーサラダ キャベツのスープ ヨーグルト	豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 生姜 とうもろこし きゃべつ しめじ	パン 黒糖 小麦粉 でんぶん 砂糖	油	E 710 kcal P 28.2 g F 24.2 g	
5	水		麦ごはん	ししやものフライ カミカミナムル ビーフカレー ももタルト	カラフトシヤモ 牛肉	牛乳	人参 小松菜	切干大根 もやし 玉ねぎ にんにく 生姜 もも	米 麦 パン粉 砂糖 米粉 じゃがいも	油 ごま ごま油 カレールウ	E 856 kcal P 26.8 g F 25.3 g	
6	木		食パン	ブロッコリーとベーコンのキッシュ ごまごまサラダ 春雨スープ	卵 ベーコン 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参	玉ねぎ きゃべつ 胡瓜 たけのこ 椎茸 生姜 白菜	パン 砂糖 春雨	油 ごま	E 763 kcal P 32.3 g F 30.4 g	
7	金	郷土食献立(煮しめ)	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き 即席漬け 煮しめ アップルシャーベット	鮭 厚揚げ	牛乳	人参	白菜 胡瓜 大根 たけのこ こんにやく りんご	米 里芋 砂糖	マヨネーズ	E 722 kcal P 29.5 g F 18.7 g	
10	月		ごはん	卵のベーコン巻き 野菜とコーンのサラダ いちご 五目ラーメン ミルメークココア	卵 ベーコン 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参	胡瓜 とうもろこし いちご 玉ねぎ きゃべつ ねぎ	米 でんぶん 砂糖 中華麺	油 ココア	E 719 kcal P 24.8 g F 15.7 g	
11	火		揚げパン	荒挽きウインナー ドレッシングサラダ ワンタンスープ みかんクレープ	きな粉 ウインナー 豚肉 豆乳	牛乳 脱脂粉乳	人参	きゃべつ 胡瓜 白菜 椎茸 ねぎ みかん	米 砂糖 ワンタン 米粉	油 ごま	E 771 kcal P 29.1 g F 37.6 g	
12	水	卒業お祝い献立	栗赤飯	鶏肉の香り揚げ 小松菜のコーン和え いちご 手まり麩の清汁 お祝いケーキ	小豆 鶏肉 豆腐 豆乳	牛乳	小松菜	生姜 きゃべつ とうもろこし いちご えのき 玉ねぎ ねぎ	もち米 砂糖 でんぶん 麩 米粉	栗 油	E 927 kcal P 36.0 g F 26.2 g	
13	木	卒業証書授与式(給食なし)										
14	金		ごはん	さばのホイル焼き ひじきの炒め煮 肉じゃが	さば 味噌 大豆 油揚げ 牛肉	牛乳 ひじき	人参 いんげん	とうもろこし 玉ねぎ こんにやく	米 砂糖 米粉 油 じゃがいも		E 921 kcal P 37.4 g F 28.4 g	
17	月		ごはん	ひよこ豆の揚げがらめ ほうれん草のごまみそ 団子汁 ピーチシャーベット	ひよこ豆 高野豆腐 味噌 油揚げ	牛乳	ほうれん草 人参	きゃべつ 大根 こんにやく もも	米 米粉 でんぶん 砂糖 白玉団子	油 ごま	E 891 kcal P 26.8 g F 25.8 g	
18	火		食パン	大豆入りミートローフ フルーツあえ ポテトスープ チョコソース	卵 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	人参 パセリ	玉ねぎ りんご バイン みかん もも パナナ しめじ	パン パン粉 砂糖 じゃがいも ココア		E 848 kcal P 32.7 g F 27.5 g	
19	水	高岡食19丼献立	ごはん	春待ちきつね丼 小籠包 青りんごゼリー じゃがいもとわかめの味噌汁	油揚げ 豚肉 鶏肉 味噌	牛乳 寒天 わかめ	人参	玉ねぎ ねぎ 椎茸 枝豆 きゃべつ たけのこ 青りんご ねぎ	米 麩 でんぶん 砂糖 じゃがいも		E 844 kcal P 28.6 g F 20.9 g	
21	金		わかめごはん	がんもの含め煮 かぶの昆布付け さつま汁 清見みかん	大豆 黒豆 味噌	牛乳 わかめ	人参	かぶ 胡瓜 大根 白菜 ねぎ 清見みかん	米 米粉 砂糖 油 さつまいも		E 790 kcal P 26.0 g F 18.9 g	

*牛乳が毎日つきます。

*都合により献立が変わる場合があります。

*3月4日(火)3年5組卒業ランチの献立は、牛乳、ケチャップライス、肉団子、ナゲット、ポテト、献立表の副菜・汁物、シューアイスです。

*3月6日(木)、7日(金)県立高校一般入試のため3年生は給食がありません。

*3月13日(木)卒業式、3月24日(金)修了式は、給食がありません。