

# 3月献立予定表

日曜	献立名	献立名						給食予定等
		あか おもに体をつくる		みどり おもに体の調子をととのえる		きいろ おもにエネルギーになる		
		たんぱく質 1群：にく・魚・卵・ だいず・だいず製剤	ミネラル(無機質) 2群：牛乳・海藻・小 魚・乳製剤	ビタミン 3群：緑黄色野菜	ビタミン 4群：その他の野菜・果物	炭水化物 5群：穀類・いも 類・砂糖	脂質 6群：油・種実類	
2月	ごはん					こめ	611 763	中学校 3年生 最終日
チキンたれかつ	とりにく				さとう パンこ めんめん	あぶら	22.6 27.5	
いそかあえ		のり	こまつな	キャベツ	もやし	さとう	16.6 21.9	
さくらすましじる	がまほこ とうろ	わかめ	にんじん	しいたけ	えのきたけ	わかめ	2.2 2.9	
小：ひなまつりデザート	とうろ			もも	りんご	さとう		
中：お祝いデザート	とうろ	だいず		いちご		さとう	こめこ あぶら	
牛乳		きゅうじゅう						
3火	ごはん					こめ	606 -	中学校なし
セルフガバオライスのぐ	とりにく だいず		ピーマン	にんにく	たまねぎ	さとう	あぶら	
こまつなナムル			こまつな	にんじん	もやし	さとう	こま こまあぶら	
ワントンスープ	なるど	ぶたにく	にんじん	はくさい	メンマ	わかめ	ワラタシのかわ	
牛乳・ミルクコーヒー		きゅうじゅう				さとう		
牛乳		きゅうじゅう						
4水	よこわりまるパン		だっしゆんにゅう			こめ	615 787	中学校なし
ハンバーグ(キャブ)ソースかけ	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ	さとう	めんめん じゅがいも	あぶら	
コールスローサラダ			にんじん	キャベツ	きゅうり	とうもろこし	さとう	
はくさいスープ	ワインナー		にんじん	たまねぎ	はくさい	しめじ	じゅがいも	
牛乳		きゅうじゅう						
牛乳		きゅうじゅう						
5木	ごはん					こめ	635 759	中学校なし
ししゃもフライ	ししゃも			パンこ	こめ	あぶら		
チーズいりきりざい	なうどう	チーズ	こまつな	にんじん	たくあん			
みそけんちんじる	とうろ	あやめ	にんじん	だいこん	こぼろ	わかめ	じゅがいも ごん にゃく	
牛乳		きゅうじゅう					こまあぶら	
牛乳		きゅうじゅう						
6金	ごはん					こめ	635 771	加治川中 2年なし
わかめサラダ	わかめ			きゅうり	キャベツ	とうもろこし	さとう	
ポークカレー	ぶたにく		にんじん	にんにく	しょうが	たまねぎ	じゅがいも カレー ルー	
ヨーグルト		ヨーグルト						
牛乳		きゅうじゅう					2.2 2.6	
牛乳		きゅうじゅう						
9月	あおなごはん		ひましまな だいこん	きょうな		こめ	660 827	加治川中 2年なし
かぼちゃコロッケ	ぶたにく だいず	かぼちゃ		たまねぎ	さとう	パンこ めんめん こめ	あぶら	
ひじきのいために	さつまあげ だいず	ひじき	にんじん	こぼろ		ごんにゃく	さとう	
とうにゅうなべ	ぶたにく がまほこ とうろ	あやめ	にんじん	だいこん	えのきたけ	はくさい	わかめ	
牛乳		きゅうじゅう						
牛乳		きゅうじゅう						
10火	ごはん					こめ	670 834	七葉中2年、 加治川中2年 なし
さばのみそに	さば	みそ			さとう	めんめん		
わふうマカロニサラダ	だいず	とりにく		キャベツ	きゅうり	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	
キムチとんじる	ぶたにく とうろ	あやめ	にんじん	こぼろ	キムチ	だいこん	わかめ	
牛乳		きゅうじゅう					あぶら	
牛乳		きゅうじゅう					2.1 2.6	

日曜	献立名	献立名						給食予定等
		あか おもに体をつくる		みどり おもに体の調子をととのえる		きいろ おもにエネルギーになる		
		たんぱく質 1群：にく・魚・卵・ だいず・だいず製剤	ミネラル(無機質) 2群：牛乳・海藻・小 魚・乳製剤	ビタミン 3群：緑黄色野菜	ビタミン 4群：その他の野菜・果物	炭水化物 5群：穀類・いも 類・砂糖	脂質 6群：油・種実類	
11水	ゆでちゅうかめん					こめ	639 783	中学校 2年なし
アーモンドいりだいがいも					さとう	あぶら		
こんぶあえ		こんぶ		にんじん	キャベツ	きゅうり		
みそラーメンスープ	ぶたにく	あやめ		にんじん	しょうが	にんにく	たまねぎ	
ブルーベリージョア					ぶらぶら	りんご	さとう	
牛乳		きゅうじゅう						
12木	ごはん					こめ	620 765	七葉中2年 川東中2年 なし
セルフソイどんのぐ	ぶたにく だいず			にんじん	さやいんげん	たまねぎ	さとう	
さつまいもサラダ					きゅうり	とうもろこし	さとう	
かぶのコンソメスープ	ペーコン			にんじん	たまねぎ	キャベツ	かぶ	
牛乳		きゅうじゅう						
牛乳		きゅうじゅう						
13金	ごはん					こめ	600 756	川東中2年 なし
コーンしゅうまい	さかなずみ	とうろ			さとう	こめ	あぶら	
はるさめサラダ				にんじん	もやし	きゅうり	はるさめ	
とうふのしせんふうに	ぶたにく とうろ			にんじん	しょうが	だんご	わかめ	
牛乳		きゅうじゅう						
牛乳		きゅうじゅう						
16月	ごはん					こめ	667 810	七葉小 最終日
ヤンニョムチキン	とりにく				さとう	かたくりこ	あぶら	
ほろろりポテトサラダ				にんじん	きゅうり	じゅがいも	さとう	
たまごコンソメスープ	とうろ	たまご		たまねぎ	えのきたけ	とうもろこし	わかめ	
牛乳		きゅうじゅう						
牛乳		きゅうじゅう						
17火	ごはん					こめ	698 835	七葉小 最終日
ぶりのてりやき	ぶり				さとう			
いそまヨアえ	あなご	のり		こまつな	にんじん	キャベツ		
こにもん	とりにく	がまほこ		にんじん	しいたけ	こぼろ	れんこん	
七小のみ：お祝いデザート	とうにゅう	だいず			いちご		さとう	
牛乳		きゅうじゅう					あぶら	
18水	ごはん					こめ	679 810	川東小、 中学校 最終日
チキンドリアソース	ペーコン	とりにく		きゅうじゅう	チーズ	にんじん	たまねぎ	
ブロッコリーサラダ				ブロッコリー	にんじん	キャベツ	とうもろこし	
小：お祝いデザート	とうにゅう	だいず			いちご		さとう	
中：はちみつレモンゼリー					はちみつ		さとう	
牛乳		きゅうじゅう						

※太字は新発田市産の食品です。 ※価格の変動や気候等により献立が変更になることがあります。