

令和5年



3月給食献立予定表



※牛乳は毎日1本つきます

☆毎月19日は「食育の日」

山口市立秋徳学校給食センター

日曜	エネルギー (kcal) 上:小学校 下:中学校	こんだて	主な材料				調味料		
			黄:エネルギーのもとになる		赤:体をつくるもとになる			緑:体の調子を整えるもとになる	
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質		ビタミンA	ビタミンC
1水	608	ごはん	さばの照り焼き	米 さとう	さば	しょうが	醤油 酒 みりん		
608		のりカツ和え	さとう	かつお節	のり	ほうれん草 にんじん	醤油		
753		せんべい汁	せんべい	鶏肉	牛乳	ねぎ にんじん	大根 白菜 ごぼう しいたけ		
2木	643	黒糖パン	肉団子のケチャップ煮	黒糖パン じゃがいも さとう	ミートボール 大豆	★リクエストメニュー★ おからサラダ	ブロッコリー にんじん トマト	塩 こしょう 醤油 コンソメ ケチャップ 赤ワイン	
643		おからサラダ	さとう	マヨネーズ	おから ハム	にんじん	きゅうり コーン	塩 こしょう 酢	
810		ふいちご				牛乳	いちご		
3金	558	桜ずし	鶏肉のはちみつ焼き	米 さとう はちみつ	鶏肉	にんじん	たけのこ れんこん かんぴょう しょうが	塩 醤油 酒 みりん	
558		♪はなっこりーのごま和え		ごま	★ひなまつり★	にんじん	はなっこりー キャベツ コーン	醤油	
713		はまぐりの潮汁 ミニももゼリー	ふ ミニももゼリー		豆腐 はまぐり	わかめ 牛乳	みつば にんじん	大根 えのき	
6月	692	ごはん	カツカレー	米 じゃがいも	油	トンカツ 豚肉	にんじん いんげん	玉ねぎ しょうが にんにく	
692		満点サラダ	さとう	油	大豆	ひじき	にんじん	ごぼう れんこん きゅうり	
870		ふいよかん				牛乳	いよかん		
7火	620	コッペパン	ソーススパゲティ	パン スパゲティ	油	豚肉 いか 平天	青のり	にんじん	玉ねぎ キャベツ にんにく
620		(小) 海そうサラダ	さとう	ごま油	ツナ	海そう	にんじん	大根 きゅうり	
784		ヨーグルト	秋徳中3年おし			ヨーグルト 牛乳			
8水	654	ごはん	チキンチキンごぼう	米 かたくり粉 さとう	油	鶏肉	ごぼう 枝豆	醤油 酒 みりん	
654		お祝い汁	里いも	★リクエストメニュー★ チキンチキンごぼう	豆腐 かまぼこ	にんじん ねぎ	白菜 大根 しいたけ	塩 醤油 酒	
867		小:ゆず吉ゼリー 中:お祝いデザート	ゆず吉ゼリー お祝いデザート			牛乳			
9木	655	コッペパン	鮭のホワイトシチュー	パン じゃがいも さつまいも	油	鮭	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ れんこん しめじ
655		黒豆きなこ クリーム	五色サラダ	さとう	油	チキンハム	ひじき	ほうれん草 にんじん	もやし コーン
中なし			秋徳中 おし		黒豆きなこ クリーム		牛乳		
10金	545	ごはん	油麩丼	米 油麩 しらたき かたくり粉 さとう	油	鶏肉 たまご かまぼこ	にんじん ねぎ	宮城県産の料理	玉ねぎ
545		野菜ののり酢和え	さとう			のり	小松菜 にんじん	大根 きゅうり	
705		りんご				牛乳	りんご		
13月	557	ごはん	鯨の竜田揚げ	米	油	鯨の竜田揚げ			
557		大根のごま酢和え	さとう	ごま	ちくわ	わかめ	にんじん	大根 白菜	
718		なめこ汁	じゃがいも		豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	なめこ 玉ねぎ	
14火	597	コッペパン	セルフホットドッグ 1食ケチャップ	パン	油	ウインナー		ケチャップ	
597		コーンキャベツ					にんじん	キャベツ きゅうり コーン	
709		麦ともずくのスープ ヨーグルト	麦		鶏肉	もずく 牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ えのき	
15水	575	ごはん	みそ納豆	米 さとう	油	豚肉 納豆	ねぎ	みそ 醤油 みりん	
575		しらすとたくあんの甘酢和え	さとう			しらす	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり たくあん	
739		のっぺい オレンジ	里いも こんにゃく かたくり粉		鶏肉 生揚げ	牛乳	ねぎ にんじん	ごぼう れんこん しいたけ オレンジ	
16木	702	コッペパン	照り焼きチキン	パン メープルシロップ	マーガリン	照り焼きチキン		小学6年生 卒業おめでとう給食♪	
702		スプリングサラダ	小学生のみ	マカロニ さとう	マヨネーズ 油		にんじん パプリカ	キャベツ きゅうり	
849		コーンスープ お祝いデザート	じゃがいも お祝いデザート		ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	コーン 玉ねぎ	
17金	758	ごはん	豚肉と厚揚げのキムチ炒め	米	ごま油	豚肉 生揚げ	にんじん いら	玉ねぎ キャベツ 白菜	
758		春雨の中華スープ	春雨	ごま	鶏肉 かまぼこ	わかめ	にんじん 小松菜	大根 しいたけ	
758		すだちゼリー	大海・秋徳小おし	すだちゼリー		牛乳			
20月	603	ごはん	鱈のみそマヨ焼き	米	ごま マヨネーズ	さわら		みそ	
603		にんじんしりしり	さとう	油	たまご ツナ		にんじん	塩 こしょう 醤油 みりん	
753		みぞれ汁	里いも		鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	大根 白菜 しいたけ しょうが	
22水	603	ごはん	マーボー豆腐丼	米 さとう かたくり粉	ごま油	豆腐 豚肉 鶏肉 大豆	にんじん いら	玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	
603		ひじきとごぼうの中華和え	さとう	ごま ごま油	ツナ	ひじき	にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり	
774		りんご				牛乳		りんご	
23木	627	コッペパン(小)	♪はなっこりーのクリームスパゲティ	パン スパゲティ りんごジャム	オリーブ油	いか ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ はなっこりー しめじ にんにく
627		りんごジャム (中学校のみ)	元気サラダ	さとう	油	チキンハム かつお節	昆布	トマト にんじん	キャベツ きゅうり コーン
850		デコポン				牛乳		デコポン	

<献立表の見方> 旬の献立...♪印で表します。 手作り献立...★印で表します。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります☆

2月に引き続き、中学3年生のリクエストメニューを実施しています！お楽しみに！

