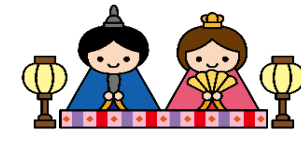




3月の献立表



令和4年度

上市町立上市中学校

日	献立名		使用する食品名					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 水	ごはん 牛乳	とんかつの甘辛煮 れんこんのアーモンドあえ だんご汁 受験生げんかつぎ献立	豚肉 うす揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	れんこん キャベツ ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ	ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖 白玉だんご	米油 アーモンド
2 木	ごはん 牛乳	カレーライス ゆで卵 アイアンサラダ ヨーグルト	豚肉 卵	牛乳 チーズ ひじき ヨーグルト	人参 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ油 カレールウ ごま油 ごま
3 金	ちらし寿司 牛乳	さわらの西京焼き 菜の花あえ すまし汁 ひなあられ ひな祭り献立	卵 さわら みそ うす揚げ 豆腐	牛乳	人参	れんこん 干しいたけ 白菜 菜の花 えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん ひなあられ	ごま油 ごま
6 月	発芽玄米ごはん 牛乳	ビビンバ わかめスープ いよかん	牛肉 みそ 卵	牛乳 わかめ	人参 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし たけのこ 白菜 しめじ ねぎ いよかん	発芽玄米ごはん 砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま ごま油
7 火	減量ごはん 牛乳	厚焼き卵 いそあえ ごまみそ豆乳肉うどん 入試直前最強献立	卵 豚肉 うす揚げ 豆乳 みそ	牛乳 のり	小松菜 人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん うどん	ごま ごま油
8 水	ごはん 牛乳	鶏肉と大豆のカシューナッツがらめ かぶのゆずあえ 炊き合わせ	鶏肉 大豆 厚揚げ	牛乳	ピーマン 人参 さやいんげん	しょうが 玉ねぎ かぶ きゅうり ゆず 大根 こんにゃく たけのこ	ごはん でんぷん 砂糖 じゃがいも	米油 サラダ油 カシューナッツ
9 木	ごはん 牛乳	ぎょうざ 茎わかめの中華サラダ えびと豆腐のうま煮	鶏肉 豚肉 大豆 えび 豆腐	牛乳 茎わかめ	にら チンゲンサイ 人参	キャベツ 玉ねぎ もやし きゅうり しょうが にんにく ねぎ たけのこ 干しいたけ	ごはん 小麦粉 砂糖 でんぷん もち米粉	ごま油
10 金	りんごパン 牛乳	魚のピーナッツ揚げ グリーンサラダ チンゲンサイのクリーム煮	ホキ 鶏肉	牛乳 生クリーム	ブロッコリー 人参 チンゲンサイ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	りんごパン 米粉 小麦粉 でんぷん 砂糖 じゃがいも	米油 ピーナッツ オリーブ油 サラダ油 ベシメルソース
13 月	ごはん 牛乳	さばのみそ煮 ひじきソテー 白菜鍋 お米のタルト	さば みそ まぐろ 豚肉 焼き豆腐 卵	牛乳 ひじき	人参 チンゲンサイ	もやし つきこんにゃく しいたけ 白菜 えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん 小麦粉 米粉 水あめ	サラダ油 ごま マーガリン
14 火	赤飯 牛乳	えびカツ ごまあえ かきたま汁 お祝いデザート 卒業お祝い献立	小豆 えび たら 豆腐 卵 豆乳	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ キャベツ もやし えのきたけ ねぎ いちご	うるち米 もち米 でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖 水あめ	ごま
15 水	卒業式							
16 木	チキンライス 牛乳	わかさぎフリッター ナッツサラダ 春雨スープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 わかさぎ あおさ	グリーンピース ブロッコリー 人参	玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり もやし 干しいたけ ねぎ	ケチャップライス 小麦粉 でんぷん 砂糖 米粉 ベーキングパウダー 春雨	サラダ油 米油 オリーブ油 アーモンド カシューナッツ
17 金	ごはん 牛乳	だし巻き卵 コーンあえ 筑前煮	卵 鶏肉	牛乳	小松菜 人参 さやいんげん	キャベツ とうもろこし 干しいたけ ごぼう こんにゃく たけのこ	ごはん 水あめ 砂糖 でんぷん じゃがいも	ごま サラダ油
20 月	わかめごはん 牛乳	鮭のハーブ揚げ ピーナッツあえ はりはりみそ汁	鮭 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	トマト パセリ 小松菜 人参	玉ねぎ にんにく キャベツ しょうが 白菜 しめじ 切り干し大根 ねぎ	ごはん でんぷん 砂糖 米油 ごま ピーナッツ	
21 火	春分の日							
22 水	ごはん 牛乳	ほっけの塩焼き 酢の物 ごまけんちん	ほっけ 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 人参	キャベツ きゅうり ごぼう こんにゃく 大根 しょうが	ごはん 砂糖 里芋	ごま
23 木	ごはん 牛乳	小魚と小豆のアーモンドがらめ ゆかりあえ 親子煮	大豆 鶏肉 卵 厚揚げ	牛乳 かえり煮干し	小松菜 しそ 人参	大根 きゅうり 玉ねぎ つきこんにゃく しめじ	ごはん 砂糖 でんぷん じゃがいも	米油 アーモンド
24 金	牛乳	焼きそば ウインナー フルーツポンチ	豚肉 ウインナー	牛乳 青のり	人参 ピーマン トマト	しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ りんご みかん パイナップル 黄桃 パナナ	中華麺 砂糖	サラダ油 ごま

※食材などの都合により、献立を変更する場合があります。