

上峰中学校 3月献立表

日	献立名	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	その他	エネルギー 脂質 加算 食塩相当量	
1 水	麦ご飯 牛乳	牛乳	精白米, 麦			755 kcal	
	シシリアンライス	牛モモ肉	三温糖, 油	たまねぎ, にんにく, しょうが	酒, こいくちしょうゆ	18.3 g	
	グリーンサラダ エッグケ ア		一食エッグケア	キャベツ, きゅうり, とうもろこし, にん じん		373 mg	
	シーフードスープ	ウインナー, 貝柱, むきえび	マカロニ	はくさい, にんじん, たまねぎ	塩, こしょう, うすくちしょう ゆ, 水, チキンブイヨン	2.3 g	
	ミニパフェ		ミニパフェ				
2 木	ご飯 牛乳	牛乳	精白米			697 kcal	
	さんまのしょうが煮	さんまのしょうが煮				15.3 g	
	磯辺和え	のり		ほうれんそう, もやし, きゃべつ	しょうゆ	357 mg	
	筍のみそ汁	いりこ, 豆腐, 油揚げ, 合わせみそ		たけのこ, たまねぎ, ほししいたけ, ねぎ	こいくちしょうゆ, 水	2.3 g	
3 金	ロールパン 牛乳	牛乳	ロールパン			739 kcal	
	春キャベツのトマトソース スパゲティ	ウインナー	ミニスパゲティ, 油, 三温糖	にんにく, にんじん, たまねぎ, アスパラ ガス, キャベツ, トマト缶	赤ワイン, ケチャップ, 塩, こしょう, チキンガ ラスープ	17.7 g	
	ブロッコリーサラダ		じゃがいも, マヨネーズ(卵抜き)	ブロッコリー, コーン, にんじん	塩	358 mg	
	フルーツムース		フルーツムース			2.7 g	
6 月	ご飯 牛乳	牛乳	精白米			709 kcal	
	がんもどきの煮物	がんもどき	三温糖		こいくちしょうゆ, み りん, 煮干しだし	21.3 g	
	海藻サラダ	海藻ミックス		にんじん, キャベツ, スライスれんこん	和風ドレッシング	433 mg	
	みそ汁	木綿豆腐, 油揚げ, わかめ, 合わせみそ, い りこ		だいこん, えのきたけ, ねぎ	水	2.3 g	
7 火	玄米ご飯 牛乳	牛乳	精白米, 玄米			750 kcal	
	肉野菜炒め	牛肉	油, 三温糖	にんじん, ほうれんそう, りょくとうもや し, キャベツ	こしょう, 塩, こいくちしょう ゆ, 酒, みりん, 焼き肉のたれ	17.1 g	
	厚揚げとじゃがいもの含め 煮	鶏肉, 厚揚げ	油, じゃがいも, 三温糖	にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, こん にやく, さやいんげん	酒, こいくちしょうゆ, うすく ちしょうゆ, みりん, 水	354 mg	
	佐賀のり	佐賀のり				2.4 g	
8 水	ご飯 牛乳	牛乳	精白米			697 kcal	
	鶏肉のネギソースかけ	鶏モモ肉	かたくり粉, 油, 三温糖	こねぎ, にんにく, しょうが	酒, みりん, こいくち しょうゆ, 水, 酢	19.0 g	
	大根とじゃこの炒め物	ちりめんじゃこ	ごま油	だいこん, にんじん, たけのこ	塩, うすくちしょうゆ	308 mg	
	はんぺんの吸い物	はんぺん, わかめ, いりこ		たまねぎ, にんじん, えのきたけ, ほうれ ん草	塩, うすくちしょうゆ, 酒	3.2 g	
9 木	五穀米ご飯 牛乳	牛乳	精白米, 五穀米			770 kcal	
	さばのカレー焼き	まさば	油, 薄力粉		塩, 酒, カレー粉	22.6 g	
	さつま汁	いりこ, とりにく, 厚揚げ, 合わせみそ	油, さつまいも	にんじん, こんにゃく, ごぼう, ねぎ	酒, こいくちしょうゆ, 水	394 mg	
	お浸し	油揚げ	三温糖	ごまつな, もやし, にんじん	こいくちしょうゆ, み りん, 煮干しだし	2.3 g	
10	卒業式						
13 月	ご飯 牛乳	牛乳	精白米			726 kcal	
	高野豆腐のカップ焼き	凍り豆腐, ツナ, シュレッドチーズ, みそ	三温糖, マヨネーズ(卵抜き)	しょうが, たまねぎ, とうもろこし, むき 枝豆	煮干しだし, こいくち しょうゆ, みりん, 酒	21.2 g	
	白菜と豚肉のスープ	ぶたにく	緑豆はるさめ	はくさい, ほししいたけ, にんじん, こま つな	塩, こしょう, うすくちしょう ゆ, 水, チキンブイヨン	414 mg	
	佐賀のり	味付けのり				2.3 g	
14 火	ご飯 牛乳	牛乳	精白米			728 kcal	
	酢豚	豚モモ	かたくり粉, 油, 三温糖	しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ, 青ピーマン, ほししいたけ	こいくちしょうゆ, 酒, トマトケチャップ, 酢	18.4 g	
	ワンタンスープ		ワンタン, ごま油	たまねぎ, たけのこ, にんじん, ほうれん そう	塩, こしょう, うすくちしょう ゆ, 水, チキンブイヨン	282 mg	
	ジョア	ジョア				2.1 g	
15 水	ご飯 牛乳	牛乳	精白米			739 kcal	
	アジのフライ	あじ	薄力粉, パン粉, 油		酒, 塩	17.7 g	
	ごぼうサラダ		三温糖	ごぼう, だいこん, とうもろこし, にんじ ん	うすくちしょうゆ, みりん, 和 風ドレッシング	358 mg	
	みそ汁	豆腐, わかめ, 合わせみそ, いりこ		たまねぎ, こまつな, ねぎ	水	2.7 g	
16 木	ガーリックライス 牛乳	牛肉 牛乳	精白米, 油	にんにく, パセリ, たまねぎ, ぶなしめじ	塩, こしょう, こいくち しょうゆ, みりん	903 kcal	
	ポテトサラダ		じゃがいも, マヨネーズ(卵抜き)	たまねぎ, とうもろこし, 枝豆, にんじん	塩, こしょう	51.8 g	
	大根とウインナーのスープ	ウインナー	ごま油	だいこん, チンゲンツアイ, たまねぎ, に んじん	塩, こしょう, うすくちしょう ゆ, 水, チキンブイヨン	274 mg	
	佐賀みかんゼリー		みかんゼリー			2.0 g	
17 金	食パン 牛乳	牛乳	食パン			746 kcal	
	白身魚のフライ	メルルーサ	薄力粉, パン粉, 油		酒, 塩	22.6 g	
	グリーンサラダ	ロースハム		キャベツ, きゅうり, とうもろこし, にん じん	和風ドレッシング調味 料	348 mg	
	コーンポタージュ	牛乳	有塩バター, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, とうもろこし, パセ リ	コーンクリームスープ, ホワイ トソース, 塩, 水, チキンブイ ヨン	4.2 g	

20 月	キムタクご飯 牛乳	ぶたにく 牛乳	精白米, 麦, ごま油, 三温糖, いらごま	白菜キムチ, 千切りたくあん, 白ねぎ	酒, うすくちしょうゆ, こいくちしょうゆ	690 kcal
	じゃがいもの炒め物	天ぷら	じゃがいも, 油	チンゲンツアイ, たまねぎ	塩, こしょう混合, うすくちしょうゆ	18.5 g
	肉団子のスープ	にくだんご		たけのこ, にんじん, はくさい, パセリ	塩, こしょう, うすくちしょうゆ, 水, チキンブイヨン	327 mg
						3.3 g
22 水	ご飯 牛乳	牛乳	精白米			801 kcal
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮				27.4 g
	野菜の梅おかか和え	かつお節	すりごま, 三温糖	ほうれんそう, だいこん, ねり梅, 刺身こんにゃく	こいくちしょうゆ, みりん	506 mg
	具だくさんみそ汁	もずく, 豆腐, 油揚げ, 合わせみそ, だしパックいりこ	さといも	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, ねぎ	こいくちしょうゆ, 水	2.5 g
23 木	麦ご飯 牛乳	牛乳	精白米, 麦			864 kcal
	ビーフカレー	牛肉, 白インゲン豆, 大豆	油, じゃがいも	たまねぎ, にんにく, しょうが, にんじん	酒, カレールウフレーク, ウスターソース, 水, トマトケチャップ	28.2 g
	フレンチサラダ	チーズ		きゅうり, とうもろこし, キャベツ, にんじん	フレンチドレッシング	426 mg
	ヨーグルト	ヨーグルト				3.0 g