

| 日 | 曜 | 献立名 | | 使用材料名 | | | エネルギー Kcal | たん白質 g | | |
|----|---|-----------------|---------------------------|---|--|---|--|-----------|------------|--|
| | | 主食 | 飲み物 | おかず | 血や肉になるもの | 熱や力になるもの | | | 体の調子を整えるもの | |
| 2 | 月 | ごはん | 牛乳 | 【潟中3年お兄さん・お姉さんがんばれ献立】 タレカツどん のりずあえ キャベツのみそしる | ぎゅうにゅう とりにく のり あぶらあげ みそ | こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう じゃがいも | もやし ほうれんそう にんじん キャベツ しめじ ながねぎ | 621 | 26.1 | |
| 3 | 火 | 桃色 ちらしずし | 牛乳 | 【しよくいくの日:ひなまつり】 コーンしゅうまい アスパラなのマヨあえ もものせつくのすましじる | あぶらあげ ぎゅうにゅう たら だいたい とうふ かまぼこ わかめ | こめ くらまい さとう ラード でんぷん パンこ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ | ほししいたけ にんじん れんこん さやいんげん コーン たまねぎ アスパラな キャベツ だいこん えのきたけ ながねぎ | 569 | 19.6 | |
| 4 | 水 | コッペパン | 牛乳 | みかんジャム てづくりチーズオムレツ マカロニサラダ はくさいのコンソメスープ | ぎゅうにゅう ツナ チーズ たまご ウインナー | コッペパン さとう ノンエッグマヨネーズ マカロニ こめあぶら じゃがいも | みかん ほうれんそう たまねぎ ブロッコリー キャベツ コーン はくさい にんじん | 646 | 31.2 | |
| 5 | 木 | ゆで中華麺 | 牛乳 | みそラーメン ミニはるまき きりぼしパンサンスー | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ | ちゅうかめん こめあぶら はるさめ こむぎこ だいたいあぶら さとう こめこ ごまあぶら | にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ コーン ながねぎ もやし こまつな きりぼしだいこん | 674 | 24.0 | |
| 6 | 金 | ごはん | 牛乳 | ししゃものりマヨやき ごまこんぶあえ じゃがいものそぼろに | ぎゅうにゅう ししゃも あおのり こんぶ ぶたにく あつあげ だいたい | こめ ノンエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら こめあぶら じゃがいも さとう でんぷん | キャベツ にんじん ほうれんそう しょうが たまねぎ こんにやく さやいんげん | 619 | 25.3 | |
| 9 | 月 | ごはん | 牛乳 | たらこうやどうふのあおのりがらめ ゆかりあえ じゃがいもとわかめのみそしる | ぎゅうにゅう こうやどうふ あおのり とうふ わかめ みそ だいたい たら | こめ でんぷん こめこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも | もやし キャベツ こまつな あかしそ たまねぎ えのきたけ | 627 | 23.9 | |
| 10 | 火 | キャラット ライス | 牛乳 | キャラットライスのホワイトソースがけ ひじきのサラダ ココアマめ | ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しろいんげんまめ とうにゅう ひじき ツナ いりだいたい | こめ おおむぎ じゃがいも こめあぶら こめこ さとう ココア | にんじん たまねぎ しめじ パセリ キャベツ もやし コーン | 612 | 24.6 | |
| 11 | 水 | ごはん | 牛乳 | 【ふるさと献立】 さわらのあまざけみそやき とうなのツナマヨあえ はるやさいのおこうじポトフ | ぎゅうにゅう さわら みそ ツナ とりにく | こめ あまざけ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも | とうな コーン もやし にんじん たまねぎ キャベツ かぶ かぶのは | 607 | 27.7 | |
| 12 | 木 | 麦ごはん | 牛乳 | セルフのツナビビンバ チゲふうスープ | ぎゅうにゅう ツナ だいたい なると あつあげ みそ | こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも | にんにく しらたき きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう もやし はくさい えのきたけ キムチ いら しょうが | 595 | 25.0 | |
| 13 | 金 | ごはん | 牛乳 | さばのカレーしおこうじやき だいこんのきんぴら とうにゅうごまみそしる | ぎゅうにゅう さば さつまあげ あつあげ だいたい みそ とうにゅう | こめ こめあぶら さとう じゃがいも ごま | だいこん にんじん こんにやく さやいんげん ごぼう はくさい ながねぎ | 623 | 27.7 | |
| 16 | 月 | ごはん | 牛乳 | ホキのごまだれがけ じゃがいものきんぴら もやしのみそしる | ぎゅうにゅう ホキ さつまあげ あぶらあげ みそ だいたい | こめ でんぷん こめあぶら ごま さとう じゃがいも | にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん たまねぎ えのきたけ もやし ほうれんそう | 613 | 25.7 | |
| 17 | 火 | 6年生の作成献立 | | | | | | | | |
| 18 | 水 | ごはん | 牛乳 | ぶたにくとキャベツのごまみそいため あおのりローストポテト もずくのスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ あおのり もずく | こめ こめあぶら ごま じゃがいも ごまあぶら | しょうが キャベツ たまねぎ にんじん だいこん ほうれんそう ながねぎ | 581 | 21.6 | |
| 19 | 木 | ゆでうどん | 牛乳 | かきたまうどんじる さくさくごさかな あおだいたいとわかめのあえもの | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ たまご かたくちいわし あおだいたい わかめ | ゆでうどん でんぷん さとう ごまあぶら ごま | にんじん たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう キャベツ | 593 | 28.0 | |
| 20 | 金 | 春分の日 | | | | | | | | |
| 23 | 月 | 麦ごはん | 飲む ヨーグルト ストロベ リー | ポークカレー はるさめサラダ チーズ | のむヨーグルト ぶたにく だいたい ハム チーズ | こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ はるさめ さとう ごまあぶら | しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう | 590 | 21.5 | |
| 24 | 火 | 第78回 卒業式 | | | | | | | | |

一食平均エネルギー:598Kcal

たんぱく質24.2g

脂質18.4g

食塩1.9g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。ご了承ください。