

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年頑張れ献立】 タレカツ丼 のり酢あえ キャベツのみそ汁	牛乳 鶏肉 のり 油揚げ みそ	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 じゃがいも	もやし ほうれん草 にんじん キャベツ しめじ 長ねぎ	763	31.6
3	火	桃色 ちらしずし	牛乳	【食育の日:ひなまつり】 コーン焼売 アスパラ菜の磯マヨ和え 桃の節句のすまし汁	油揚げ 牛乳 たら 豆腐 大豆 かまぼこ わかめ 卵	米 黒米 砂糖 ラード でんぷん パン粉 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ にんじん れんこん さやいんげん コーン 玉ねぎ アスパラ菜 キャベツ 大根 えのきたけ 長ねぎ	710	23.2
4	水	コッペパン	牛乳	りんごジャム 手作り豆乳チーズオムレツ マカロニサラダ 白菜のコンソメスープ	牛乳 ツナ 豆乳シユレツド 卵 ウインナー	コッペパン 水あめ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ マカロニ 米油 じゃがいも	りんご ほうれん草 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ コーン 白菜 にんじん	729	30.0
5	木	ゆで中華麺	飲む ヨーグルト プレーン	みそラーメン ミニ春巻き 切り干しパンサンスー 豆乳クリーム大福	飲むヨーグルト 豚肉 みそ 豆乳	中華麺 砂糖 米油 はるさめ 小麦粉 大豆油 米粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン 長ねぎ もやし 小松菜 切干大根	878	27.5
6	金	第79回卒業式							
9	月	ごはん	牛乳	たらと高野豆腐の青のりがらめ ゆかり和え じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 高野豆腐 青のり 豆腐 わかめ みそ 大豆 たら	米 でんぷん 米粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも	もやし キャベツ 小松菜 赤しそ 玉ねぎ えのきたけ	784	28.9
10	火	キャロット ライス	牛乳	キャロットライスのホワイトソースがけ ひじきのサラダ きなこ豆	牛乳 ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 豆乳 ひじき ツナ 炒り大豆 きな粉	米 大麦 じゃがいも 米油 米粉 砂糖	にんじん 玉ねぎ しめじ パセリ キャベツ もやし コーン	768	30.1
11	水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 鱈の甘酒みそ焼き とうなのツナマヨあえ 春野菜の塩こうじポトフ	牛乳 さわら みそ ツナ 鶏肉	米 甘酒 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	冬菜 コーン もやし にんじん 玉ねぎ キャベツ かぶ かぶの葉	768	34.3
12	木	麦ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ チゲ風スープ 角チーズ	牛乳 ツナ 大豆 なた 厚揚げ みそ チーズ	米 大麦 米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	にんにく しらたき 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし 白菜 えのきたけ キムチ いら しょうが	783	32.7
13	金	ごはん	牛乳	鯖のカレー塩こうじ焼き 大根のきんぴら 豆乳ごまみそ汁	牛乳 さば さつま揚げ 厚揚げ 大豆 みそ 豆乳	米 米油 砂糖 じゃがいも ごま	大根 にんじん こんにやく さやいんげん ごぼう 白菜 長ねぎ	790	34.3
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 もやしのみそ汁	牛乳 ホキ さつま揚げ 油揚げ みそ 大豆	米 でんぷん 米油 ごま 砂糖 じゃがいも	にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ もやし ほうれん草	770	31.6
17	火	ごはん	牛乳	【減塩の日】 焼きぎょうざ もやしのナムル ジャージャン豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 厚揚げ みそ	米 ラード とうもろこしでん粉 小麦粉 大豆油 ごま油 ごま 米油 砂糖 でんぷん	キャベツ 玉ねぎ いら しょうが もやし ほうれん草 にんじん にんにく 干しいたけ メンマ 長ねぎ	793	29.9
18	水	ごはん	牛乳	豚肉とキャベツのごま味噌炒め 青のりローストポテト うずらの卵入りもずくのスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 青のり うずら卵 もずく	米 米油 ごま じゃがいも ごま油	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん 大根 ほうれん草 長ねぎ	773	28.7
19	木	ゆでうどん	牛乳	かきたまうどん汁 さくさく小魚 青大豆とわかめのあえもの	牛乳 豚肉 油揚げ 昆布 卵 片口いわし 青大豆 わかめ	ゆでうどん でんぷん 砂糖 ごま油 ごま	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草 キャベツ	731	33.8
20	金	春分の日							
23	月	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 春雨サラダ	牛乳 豚肉 大豆 ハム	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 春雨 砂糖 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草	771	26.8

一食平均エネルギー:772 Kcal

たんぱく質:30.2 g

脂質:22.2 g

食塩:2.4 g

☆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。