

# 3月 献立予定表

令和4年度  
氷見市立西條中学校

日	曜	行事食等	主食 飲み物	主菜、副菜、汁物、その他	使用する食品名					
					血や筋肉になる		体の調子を整える		体温や力になる	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群
1	水		麦ご飯 ・ 牛乳	チキンナゲット 海藻サラダ ポークカレー	チキンナゲット,豚肉	牛乳, わかめ	人参	きゅうり,キャベツ, 生姜,にんにく,玉ねぎ	ご飯, 米粒麦, じゃがいも	油, 青じそドレッシング
2	木	ひなまつり 献立	ちらし寿司 ・ 牛乳	厚焼玉子 キャベツのおひたし すまし汁 桜もち	厚焼玉子,豆腐	牛乳, わかめ	人参	もやし,キャベツ, 玉ねぎ,ねぎ	ご飯, 桜もち	
3	金		揚げパン ・ 牛乳	ウインナー ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ウインナー,ベーコン, きな粉	牛乳, 脱脂粉乳	人参, ブロッコリー	キャベツ,玉ねぎ,白菜, コーン	コッペパン, 砂糖	油, 玉ねぎドレッシング
6	月		ご飯 ・ 牛乳	ハムカツ アーモンドあえ きしめん風煮込みうどん	ハムカツ,油揚げ	牛乳	人参, 小松菜	キャベツ,玉ねぎ, 干しいたけ,ねぎ	ご飯, 砂糖, きしめん	油, アーモンド
7	火		ご飯 ・ 牛乳	ピリ辛肉野菜炒め 三色ひたし ワンタンスープ	豚肉,ベーコン	牛乳	人参, 小松菜	にんにく,生姜,玉ねぎ, キャベツ,もやし, 干しいたけ,白菜, たけのこ,ねぎ	ご飯, 砂糖, ワンタン	油, ごま油
8	水		ご飯 ・ 牛乳	いわしの梅煮 納豆あえ 豚汁	いわしの梅煮,納豆,豚肉, みそ	牛乳	人参, 小松菜	キャベツ,生姜,大根, ねぎ	ご飯, じゃがいも, こんにゃく	
9	木		ご飯 ・ 牛乳	ポークシューマイ もやしのナムル 麻婆豆腐	ポークシューマイ,豚肉, 赤みそ,豆腐	牛乳	人参	もやし,きゅうり,生姜, にんにく,玉ねぎ, 干しいたけ, たけのこ,ねぎ	ご飯, 砂糖, 片栗粉	油, ごま油, ごま
10	金		コッペパン ・ 牛乳	カップグラタン ビーンズサラダ ミネストローネ	カップグラタン,大豆, ウインナー	牛乳	人参, トマト, いんげん	コーン,大根,キャベツ, 玉ねぎ	コッペパン, じゃがいも, 砂糖	マヨネーズ, オリーブ油
13	月	ひみの日 献立	ご飯 ・ 牛乳	富山県コロッケ 即席漬け さつまい	富山県コロッケ,鶏肉,みそ	牛乳	人参	白菜,キャベツ,生姜, 大根,ねぎ	ご飯, さつまいも	油
14	火	卒業お祝い 献立	赤飯 ・ 牛乳	鶏のから揚げ ゆかり和え もものミルクレープ 紅白団子のすまし汁	鶏肉	牛乳		生姜,にんにく,ねぎ, キャベツ,もやし, 玉ねぎ,干しいたけ	赤飯, 片栗粉, 白玉団子, もものミルク レープ	油
16	木		ご飯 ・ 牛乳	ドライカレーの具 焼きポテト 野菜スープ	豚肉,ミックスビーンズ, ベーコン	牛乳	人参, トマト, ミックスビーツ	にんにく,玉ねぎ, キャベツ	ご飯, 砂糖, ポテト	油
17	金		コッペパン ・ 牛乳	オムレツ 切干し大根のナポリタン クリームシチュー	オムレツ,ベーコン,鶏肉	牛乳	人参, ピーマン	切干し大根,玉ねぎ, たけのこ,コーン	じゃがいも	オリーブ油
20	月		ご飯 ・ 牛乳	さばの銀紙焼き キャベツとコーンのサラダ 肉じゃが	さば銀紙焼き,豚肉	牛乳	人参, いんげん	キャベツ,もやし, コーン,生姜,玉ねぎ	ご飯, こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	油
22	水		ご飯 ・ 牛乳	豚ロースかつ 茎わかめのきんぴら 厚揚げのみそ汁	豚ロースかつ,厚揚げ, 豚肉,みそ	牛乳, 茎わかめ	人参, いんげん	ごぼう,もやし,えのき, ねぎ	ご飯, こんにゃく, 砂糖	油, ごま油
23	木		ご飯 ・ 牛乳	富山県ハンバーグ 青菜のごまあえ わかめスープ	富山県ハンバーグ, ベーコン,豆腐	牛乳, わかめ	人参, 小松菜	キャベツ,もやし,ねぎ, 干しいたけ	ご飯, 砂糖	ごま油, ごま

○ 都合により、献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。

○ **赤字**は氷見市産の食材又は、氷見の煮干しを使用した献立です。