

3月献立予定表

令和5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	金		揚げパン ・ 牛乳	鶏の照り焼き フルーツヨーグルトあえ 肉団子スープ	きな粉,鶏の照り焼き,肉団子	脱脂粉乳,牛乳,ヨーグルト	人参	パイン,もも,りんご,みかん,もやし,白菜,コーン	コッペパン,グラニュー糖	油
4	月	ひな祭り献立	ちらし寿司 ・ 牛乳	厚焼玉子 青菜のおひたし すまし汁 ひな祭りデザート	厚焼卵,豆腐,ちらしかまぼこ	牛乳,わかめ	小松菜,人参	キャベツ,玉ねぎ,ねぎ	ご飯,ひな祭りデザート	
5	火		ご飯 ・ 牛乳	豚ロースかつ 茎わかめのきんぴら 厚揚げと小松菜のみそ汁	豚ロースかつ,豚肉,厚揚げ,みそ	牛乳,茎わかめ	人参,いんげん,小松菜	ごぼう,えのき,ねぎ	ご飯,こんにゃく,砂糖	油,ごま油
6	水		麦ご飯 ・ 牛乳	チキンナゲット② 海藻サラダ ビーフカレー 豆乳パンナコッタ	チキンナゲット,牛肉	牛乳,海藻ミックス	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,豆乳,パンナコッタ	青じそドレッシング,油
7	木	3年生 県立一般入試	ご飯 ・ 牛乳	ピリ辛肉野菜炒め 三色ひたし ワントンスープ	豚肉,ベーコン	牛乳	小松菜,人参	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,ワントン	油,ごま油
8	金	3年生 県立一般入試	コッペパン ・ 牛乳	カップグラタン ブロッコリーサラダ ミネストローネ	グラタン,ひよこ豆,ウインナー	牛乳	ブロッコリー,人参,トマト,いんげん	キャベツ,玉ねぎ	コッペパン,じゃがいも,砂糖	たまねぎドレッシング,オリーブ油
11	月	ひみの日献立	ご飯 ・ 牛乳	いわしの梅煮 納豆あえ 豚汁 野菜ゼリー	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,さつまいも,こんにゃく,野菜ゼリー	
12	火		ご飯 ・ 牛乳	にらまんじゅう② もやしのナムル 麻婆豆腐 ももゼリー	にらまんじゅう,豚肉,赤みそ,豆腐	牛乳	人参	もやし,きゅうり,生姜,にんにく,干しいたけ,玉ねぎ,たけのこ,ねぎ	ご飯,砂糖,片栗粉,ももゼリー	ごま油,ごま油
13	水	卒業お祝い 献立	赤飯 ・ 牛乳	鶏のから揚げ 小松菜のしそごまあえ 紅白団子のすまし汁 お祝いデザート	鶏肉,ちらしかまぼこ(桜),油揚げ	牛乳	小松菜,人参	生姜,にんにく,もやし,玉ねぎ,えのき,ねぎ	赤飯,片栗粉,白玉団子,白玉団子(赤),お祝いデザート	油,ごま
15	金		コッペパン ・ 牛乳	オムレツ 切り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	ピーマン,人参,パセリ	切干し大根,たけのこ,玉ねぎ,コーン	コッペパン,じゃがいも	オリーブ油
18	月		ご飯 ・ 牛乳	さばの銀紙焼き キャベツとコーンのおひたし 肉じゃが	さば銀紙焼き,牛もも肉	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
19	火		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
21	木		ご飯 ・ 牛乳	ドライカレーの具 ポテトサラダ コンソメスープ	牛肉,ミックスピーンズ,ウインナー	牛乳	ミックスパスタ,トマト,人参,ブロッコリー	にんにく,玉ねぎ,キャベツ	ご飯,砂糖,じゃがいも	油,マヨネーズ

○ 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。

○ 太字は氷見市産の食材を使用した献立です。