

3月献立予定表

令和6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
3	月	ひな祭り献立	ちらし寿司 ・ 牛乳	厚焼卵 青菜のおひたし すまし汁 ひな祭りデザート	厚焼卵,油揚げ,ちりしかまぼこ	牛乳,わかめ	小松菜,人参	もやし,玉ねぎ, ねぎ	ご飯,麩,ひな 祭りデザート	
4	火		ご飯 ・ 牛乳	富山県ハンバーグ 茎わかめのきんぴら 厚揚げと小松菜のみそ汁 みかんゼリー	富山県ハンバーグ,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,大根, ね ぎ	ご飯,こんにゃ く,砂糖,みか んゼリー	油,ごま油
5	水	リクエスト献立	わかめご飯 ・ 牛乳	鶏のから揚げ もやしのナムル ワントンスープ もものタルト	鶏肉,豚肉,大豆	牛乳,炊き込みわか め	人参	生姜,にんにく, もやし,干しし いたけ,白菜, ね ぎ	ご飯,片栗粉, ワントン,もも のタルト	油,ごま油, ごま
6	木		ご飯 ・ 牛乳	ピリ辛肉野菜炒め 三色ひたし 卵と小松菜の中華スープ	豚肉,豚肉,大豆,豆腐,卵	牛乳	小松菜,人参	にんにく,生姜, 玉ねぎ,キャベ ツ,もやし,白菜, ねぎ	ご飯,砂糖,片 栗粉	油
7	金		コッペパン ・ 牛乳	カップグラタン ブロッコリーサラダ パンプキンスープ	グラタン,ベーコン	牛乳	ブロッコリー, 人参,かぼちゃ, パセリ	キャベツ,玉ね ぎ	コッペパン, じゃがいも,米 粉	たまねぎド レッシング, バター
10	月	ひみの日献立	ご飯 ・ 牛乳	いかのかりん揚げ スタミナ納豆あえ 豚汁	いか,納豆,豚肉,みそ	牛乳	人参,にら	もやし,生姜,大 根, ねぎ	ご飯,片栗粉, 砂糖,さつまい も,こんにゃく	油,ごま油
11	火		麦ご飯 ・ 牛乳	チキンナゲット② 海藻サラダ ビーフカレー ヨーグルト	チキンナゲット,牛もも肉	牛乳,わかめ,ヨーグ ルト	人参,トマト	もやし,生姜,に んにく,玉ねぎ	ご飯,米粒麦, 砂糖,じゃがい も	ごま油,ご ま,油
12	水	卒業お祝い献立	赤飯 ・ のおヨーグルト	ささみチーズフライ 枝豆サラダ 紅白団子のすまし汁 お祝いデザート	ささみチーズフライ,油揚げ,ち りしかまぼこ	のむヨーグルト	人参	枝豆,コーン,大 根,玉ねぎ,えの き, ねぎ	赤飯,白玉団 子,白玉団子 (赤),いちごの お祝いデザー ト	油,青じそド レッシング
14	金		コッペパン ・ 牛乳	オムレツ 切り干し大根のナポリタン シチュー	オムレツ,ベーコン,鶏肉	牛乳	ピーマン,人参, 小松菜	切干し大根, た けのこ ,玉ねぎ	コッペパン,砂 糖,じゃがい も,米粉	オリーブ油, 油
17	月		ご飯 ・ 牛乳	さばの塩焼き キャベツとコーンのおひたし じゃがいものそぼろ煮	塩さば,豚肉,牛肉	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
18	火		ご飯 ・ 牛乳	豚ロースかつ ゆかりあえ さつまい	豚ロースかつ,鶏肉,油揚げ,み そ	牛乳	人参	もやし,キャベ ツ,大根, ねぎ	ご飯,さつまい も	油
19	水		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,ミックスビーンズ,ウイン ナー	牛乳	ミックスビ ンズ,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
21	金		コッペパン ・ 牛乳	富山県コロッケ フルーツヨーグルトあえ 肉団子スープ	富山県コロッケ,肉団子	牛乳,ヨーグルト	人参,小松菜	もも,みかん, パ イン,玉ねぎ, コーン	コッペパン,ス パゲッティ	油

○ 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。