



15回 日 曜	献立名	主な材料とその働き						備考
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
1 水	麦ご飯	牛乳					米 麦	762kcal
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく		砂糖 でんぷん	
	パンパンジーサラダ	鶏肉	わかめ		きゅうり キャベツ		ごま パンパンジードレッシング	
	れんこんチップス				れんこん		米油	
2 木	ソフトめん	牛乳					ソフトめん	843kcal
	ミートソース	豚肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ		砂糖 米粉 でんぷん	
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	玉ねぎ とうもろこし		じゃがいも	
	黄桃のシロップ煮				黄桃		砂糖	
3 金	ご飯	牛乳	牛乳				米	757kcal
	穴子ちらし	あなご		にんじん	干しいたけ かんぴょう れんこん たけのこ 枝豆		砂糖	
	野菜の香の物あえ			にんじん こまつな	はくさい 大根		砂糖	
	ゆばとみつばのすまし汁	鶏肉 豆腐 ゆば かまぼこ		にんじん みつば	大根 玉ねぎ 干しいたけ		ごま	
6 月	赤飯	牛乳	あずき	牛乳			米 もち米	918kcal
	おだいちちゃんメンチカツ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ		米粉 小麦粉 パン粉	
	きんぴらごぼう	豚肉		にんじん	ごぼう こんにゃく 枝豆		砂糖	
	たまねぎのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根 えのきたけ ねぎ		ごま油 ごま	
8 水	ご飯	牛乳	牛乳				米	786kcal
	さわらの西京みそ焼き	さわら みそ					砂糖	
	凍り豆腐の卵とじ煮	卵 凍り豆腐 鶏肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ 干しいたけ		砂糖 でんぷん	
	切干大根のごま酢あえ			にんじん	切干し大根 きゅうり		砂糖	
9 木	ご飯	牛乳	牛乳				米	727kcal
	愛知の野菜入り春巻	鶏肉		にんじん	キャベツ れんこん		小麦粉 砂糖 でんぷん	
	野菜のしそひじきあえ		ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ			
	けんちん汁	鶏肉 油揚げ 豆腐		にんじん ねぎ	大根 えのきたけ ねぎ 干しいたけ		さといも	
10 金	ご飯	牛乳	牛乳				米	769kcal
	米粉ホキフライの黒酢あんかけ	ホキ			玉ねぎ レモン		米粉 砂糖	
	ひきなすり	ちくわ		にんじん ピーマン	大根		砂糖	
	ひつまみ汁	鶏肉		にんじん こまつな ねぎ	干しいたけ ねぎ		小麦粉 でんぷん	
13 月	麦ご飯	牛乳	牛乳				米 麦	820kcal
	ひよこ豆入り米粉カレーライス	豚肉 ひよこ豆	ヨーグルト	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく		じゃがいも ほちみつ 砂糖 米粉	
	さけのバジル焼き	さけ					でんぷん	
	コールスローサラダ				キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし		菜種油	
14 火	玄米入りご飯	牛乳	牛乳				玄米 米	780kcal
	ピピンバ(肉・卵)	豚肉 みそ 卵			にんにく しょうが		砂糖	
	ピピンバ(野菜)			にんじん こまつな	もやし		砂糖	
	テンゲン菜のスープ	鶏肉 豆腐		にんじん テンゲンサイ	玉ねぎ とうもろこし		ごま	
15 水	ご飯	牛乳	牛乳				米	738kcal
	おじゃこ	豚肉 おから しらす	ひじき		干しいたけ しょうが		パン粉 小麦粉 でんぷん	
	キャベツの昆布あえ		こんぶ		キャベツ もやし きゅうり		米粉 砂糖 じゃがいも	
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう えのきたけ ねぎ		砂糖	
16 木	中華めん	牛乳	牛乳				中華めん	927kcal
	ちゃんぽんめんの汁	豚肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ もやし ねぎ			
	ショーロンポー	豚肉			キャベツ 玉ねぎ しょうが		でんぷん 小麦粉 砂糖	
	きゅうりとわかめの酢の物	鶏肉	わかめ	にんじん	きゅうり		はるさめ	
17 金	ご飯	牛乳	牛乳				米	747kcal
	鶏肉の照り焼き	鶏肉					砂糖 でんぷん	
	小松菜とツナのおえ物	まぐろ		こまつな にんじん	キャベツ		砂糖	
	沢煮わん	豚肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ			
20 月	小型ロールパン	牛乳	牛乳				パン	884kcal
	焼きウインナー	豚肉					砂糖	
	焼きそば	豚肉 いか ちくわ	あおさ	にんじん	キャベツ		やきそばめん	
	いちごゼリー入りフルーツポンチ				いちご バイナップル 黄桃 みかん		砂糖	
22 水	ごはん	牛乳	牛乳				米	786kcal
	みそカツ	豚肉 みそ			しょうが		米粉 小麦粉 パン粉	
	青菜のおひたし			こまつな にんじん	切干し大根 キャベツ		砂糖	
	かきたま汁	卵 鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ		でんぷん	
23 木	ご飯	牛乳	牛乳				米	826kcal
	さばの銀紙焼き	さば みそ					砂糖 米粉	
	肉じゃが	豚肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ こんにゃく 枝豆		じゃがいも 砂糖	
	野菜としらす干しのあえもの	しらす		こまつな	キャベツ とうもろこし		砂糖	

東浦町では、「食物アレルギーに関する情報」と「野菜・果物と肉類の産地情報」を提供しています。  
 「東浦町学校給食センター」⇒「食物アレルギーに関する情報」⇒「詳細な献立表(アレルギー対応)」と「野菜・果物の産地情報」の順で、検索してください。  
 ※ 業者から学校へ直接配送されます。 ※ 材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

3月のエネルギー平均 805kcal  
 中学生の基準値 820kcal