



3月の学校給食献立予定表

令和4年

秩父第一中学校共同調理場

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜	血や肉、骨や歯になる食品(赤)	熱や力のもとになる食品(黄色)	からだの調子を整える食品(緑)	エネルギー kcal	タンパク質 g
1	火	ごはん		豆腐のうま煮 揚げ餃子③ 大豆もやしのナムル	牛乳 豚肉 豆腐 餃子	ごはん 油 ごま油 片栗粉 小麦粉 ごま 韓国ナムルドレッシング	人参 玉ねぎ キャベツ たけのこ きくらげ パプリカ もやし 大豆もやし 小松菜	868	33.2
2	水	バターロール	コーヒースト 牛乳	エビカツ(ソース) コールスローサラダ 白花豆のポタージュ	牛乳 エビカツ ベーコン インゲン豆	パン 油 じゃがいも 小麦粉 コーンクリームドレッシング	人参 キャベツ 玉ねぎ コーン	813	25.9
3	木	ひなまつり献立 ちらし寿司 きざみのり		さわらの西京焼き 花麩入りかきたま汁 ひなまつり三色ゼリー	牛乳 鯖(さわら) 鶏肉 かまぼこ 竹輪 卵 のり	酢飯 油 砂糖 花麩(はなふ) 片栗粉 ゼリー	人参 れんこん かんぴょう 干しいたけ たまねぎ 小松菜	797	32.9
4	金	ごはん		鶏肉のバーベキューソース くきわかめのサラダ みそ汁(じゃがいも)	牛乳 鶏肉 茎わかめ 油揚げ	ごはん 油 砂糖 ごま はちみつ かたくり粉 じゃがいも	人参 キャベツ きゅうり 小松菜 玉ねぎ ねぎ レモン	809	31.2
7	月	メロンパン		チリビーンズ いかフリッター② ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 大豆 いかフリッター	パン 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	人参 玉ねぎ トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり	892	32.8
8	火	ごはん		肉じゃが 厚焼きたまご たくあんあえ	牛乳 豚肉 厚焼きたまご ハム	ごはん 油 砂糖 じゃがいも ごま	人参 玉ねぎ いんげん たくあん漬け キャベツ きゅうり	795	29.7
9	水	地粉うどん		きつねうどん たこナゲット② わかめとツナのあえもの いちごクリーム大福	牛乳 鶏肉 油揚げ たこナゲット ツナ わかめ	地粉うどん 油 砂糖 小麦粉 いちごクリーム大福	人参 ねぎ 小松菜 干しいたけ キャベツ きゅうり	885	31.9
10	木	わかめごはん		さばのみそ煮 磯香あえ 豚汁	牛乳 鯖(さば) 豚肉 豆腐 わかめ のり	ごはん 油 じゃがいも	人参 ほうれん草 もやし ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	810	34.1
11	金	ごはん 福神漬け		カレー チーズサラダ 清美オレンジ	牛乳 豚肉 チーズ	ごはん 油 オリーブ油 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ コーン レモン 福神漬け 清美オレンジ	886	29.7
14	月	卒業お祝い献立 子どもパン		ハンバーグトマトソース ポテトサラダ ABCスープ お祝いケーキ	牛乳 ハンバーグ ハム ベーコン	パン オリーブ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも マカロニ ケーキ	人参 玉ねぎ セロリ トマト きゅうり コーン キャベツ	868	29.8
16	水	中華めん		みそラーメン 揚げにらまんじゅう② 小松菜あえ	牛乳 豚肉 にらまんじゅう	中華めん 油 砂糖 小麦粉	人参 もやし 玉ねぎ にら ねぎ 小松菜 キャベツ コーン	787	33.2
17	木	キムタクごはん		白身魚の香草フライ 華風スープ フルーツ杏仁風プリン	牛乳 豚肉 白身魚(ホキ) ベーコン 卵	ごはん 油 ごま かたくり粉 小麦粉 杏仁風プリン	たくあん漬け 白菜キムチ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 にら きくらげ	835	31.4
18	金	ごはん		肉井の具 コーンシュマイ② ほうれん草とひじきのサラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ コーンシュマイ ツナ ひじき	ごはん 油 ごま油 砂糖 小麦粉	人参 玉ねぎ いんげん 白滝 ほうれん草 きゅうり	776	32.2
22	火	ごはん 菜の花ふりかけ		油淋鶏(ユーリンチー) チョレギサラダ 春雨スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン わかめ のり	ごはん 油 ごま油 砂糖 春雨 片栗粉 ごま 韓国ナムルドレッシング	ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし チンゲン菜 きくらげ	886	30.7
23	水	はちみつパン		魚のピザ風焼き 花野菜サラダ ポトフスープ 和メープルプリン	牛乳 メルルーサ チーズ ウインナー	パン 油 オリーブ油 じゃがいも イタリアンドレッシング	ブロッコリー カリフラワー きゅうり 人参 玉ねぎ キャベツ	886	36.9
24	木	ごはん		ハヤシライス フルーツミックス(三色団子入) チーズ	牛乳 和牛肉 チーズ	ごはん 油 じゃがいも 三色団子	人参 たまねぎ マッシュルーム 夏みかん缶 黄桃缶 パイン缶	890	26.0

- ◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。
- ◆給食に関係する行事については、各学校のおたよりで、確認してください。
- ◆秩父第一中学校、秩父第二中学校、影森中学校、高篠中学校共通の献立表です。



平均値 841 31.4
基準値 830 34.0

「食ること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりするうえで欠かせない大切なことです。食品には、それぞれ含まれている栄養素や体内での働きが違いため、いろいろな食品を組み合わせることで食べるようにしましょう。