



令和6年3月学校給食予定献立表



草加市立川柳中学校

実施日	主 食	牛乳	おかず	赤の仲間 血・肉・骨になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	(kcal)	(g)	(g)
1日	金	(ひなまつり献立) 五目寿司	○ さわらの西京焼き 菜の花の昆布和え 桜もち	油揚げ 鶏卵 さわら西京漬	牛乳 きざみのり 塩昆布	にんじん きぬさや 菜の花	ごぼう 干しいたけ たけのこ水煮 かんぴょう キャベツ もやし	精白米 砂糖	米サラダ油 ごま油	848	33.7	2.8
4日	月	カレーライス	○ 海草サラダ ゆで卵	豚もも肉 鶏卵	牛乳 塩漬海草	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが ホールコーン もやし キャベツ きゅうり	精白米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	米サラダ油 白いりごま	897	30.7	4.0
5日	火	小松菜とベーコンの パスタ	○ じゃが丸くん フルーツしらたま	ショルダーベーコン 鶏卵	牛乳 サイコロチーズ	たかのつめ こまつな	にんにく たまねぎ ぶなしめじ 黄桃缶 みかん缶 パイナップル缶	スパゲティ じゃがいも てん粉 小麦粉 砂糖 白玉粉	オリーブ油 調理用バター なたね油	857	28.3	3.0
6日	水	(一汁二菜の日) ごはん	○ モウカサメの竜田揚げ 切り干し大根の煮つけ 具だくさんみそ汁	モウカサメ 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが 干しいたけ 切干しだいこん たまねぎ えのきたけ	精白米 てん粉 砂糖 じゃがいも	なたね油 米サラダ油	834	31.3	3.2
7日	木	二色揚げパン (砂糖・ココア)	○ ポトフ ツナの和風サラダ	豚もも肉 ショルダーベーコン フランクフルト ツナ	牛乳 生わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ キャベツ もやし きゅうり しょうが	砂糖 グラニュー糖 フラーワール ツイストパン じゃがいも	なたね油 米サラダ油	850	31.1	3.5
8日	金	三色ビビンバ	○ キムチスープ オレンジゼリー	豚もも肉 鶏卵 赤みそ ゼラチン	牛乳 粉寒天	ほうれん草 にんじん にら	しょうが もやし 白菜キムチ えのきたけ 長ねぎ みかん果汁	精白米 砂糖 てん粉	白いりごま 米サラダ油 ごま油	877	39.2	3.2
11日	月	とうふめし	○ いかのかりん揚げ ごましょうゆ和え オレンジ	鶏ひき肉 押し豆腐 油揚げ いか短冊	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ほうれん草	ぶなしめじ エリンギ キャベツ ホールコーン オレンジ	精白米 砂糖 でん粉	米サラダ油 なたね油 白いりごま ごま油	861	36.9	3.3
12日	火	ライスボール 塩ラーメン	○ えびしゅうまい 和風大根サラダ	豚もも肉 豚ひき肉 むきえび	牛乳 生わかめ 塩漬海草 ちりめんじゃこ	にんじん にら	長ねぎ ホールコーン もやし たまねぎ だいこん きゅうり	ライスボール 蒸し中華めん てん粉 しゅうまいの皮 砂糖	米サラダ油 ごま油 白いりごま なたね油	912	37.0	4.0
13日	水	ツイストパン	○ 鶏のから揚げ コーンサラダ ベーコンチャウダー	鶏もも肉 ショルダーベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ	ツイストパン てん粉 じゃがいも 小麦粉	なたね油 米サラダ油 調理用バター	853	38.9	3.0
		3 年 生 卒 業 お 祝 い 給 食										
14日	木	焼きカレーパン	○ ミネストローネ カラフルナッツサラダ	鶏ひき肉 ひよこ豆 ショルダーベーコン	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ホールトマト 缶	にんにく しょうが たまねぎ セロリ キャベツ ホールコーン	子供パンスライス 小麦粉 乾燥パン粉 じゃがいも マカロニ 砂糖	米サラダ油 アーモンド	861	32.8	3.8
18日	月	チキンピラフ	○ ししゃもの トマトソースかけ ビーンズサラダ(ごまドレ) オレンジ	鶏もも肉 ビーンズミックス	牛乳 ししゃも	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン オレンジ	精白米 小麦粉 砂糖	米サラダ油 調理用バター なたね油 オリーブ油 白すりごま 白ねりごま	902	32.6	3.6
19日	火	ごはん ごまめ	○ 四川豆腐 ワンタンのバリバリサラダ	豚もも肉 木綿豆腐	牛乳 かえり煮干し ちりめんじゃこ	にんじん にら	干しいたけ たけのこ水煮 にんにく たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	精白米 砂糖 てん粉 ワンタンの皮	なたね油 アーモンド 白いりごま 米サラダ油 ごま油	884	39.2	2.7
21日	木	ハヤシライス	○ チーズサラダ アイス(セレクト給食)	豚もも肉	牛乳 サイコロチーズ	にんじん ホールトマト 缶	たまねぎ セロリ ぶなしめじ エリンギ キャベツ きゅうり	精白米 小麦粉 アイス	米サラダ油 調理用バター	943	33.6	3.8
※献立は、学校行事や材料の都合で変更になることがあります。 ◎3/1(金)3年生は、公立高校入試発表日のため給食はありません。 ◎3/13(水)3年生は、卒業お祝い給食のため別メニューになります。										文部科学省学校給食摂取基準		
										830	30.0	2.5

令和6年度の給食は、
4/10(水)開始予定です。



今月の栄養目標 「バランスよく食べよう」 ～いろいろな食べ物を組合わせ、健康な体づくりをしましょう。～