

令和2年度 3月献立表

愛知県立岡崎高等学校

日	曜日	献立	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	エネルギー (Kcal)
			たんぱく質・無機質	カロテン・ビタミンC・無機質	炭水化物・脂質	
1	月	ごはん、牛乳	牛乳		精白米	964
		焼肉	牛肉（愛知県産牛肉）、ごま	たまねぎ、りんご、にんにく、しょうが	砂糖、サラダ油、ごま油	
		ポテトサラダ	ロースハム	きゅうり、にんじん、キャベツ	じゃがいも、マヨネーズ	
		野菜たっぷり春雨スープ		はくさい、ほうれんそう、にんじん	はるさめ	
		いちごのムース	豆乳	いちご果汁	砂糖	
2	火	キムチレタスチャーハン、牛乳	牛乳、豚肉、ごま	はくさい、たまねぎ、にんじん、りんご、しょうが	精白米、ごま油	857
		うずら卵のスコッチエッグ	豚肉、うずら卵	にんじん、たまねぎ	大豆油、砂糖	
		わかめスープ	わかめ	たまねぎ、ねぎ		
		プリン（卵なし）	豆乳		砂糖	
		ミルクメーク			砂糖、ココアパウダー	
3	水	ちらし寿司、牛乳	牛乳、鶏卵、のり	にんじん、れんこん、かんぴょう、しいたけ、きゅうり	精白米、砂糖	702
		ぶり三河みりん焼き	ぶり	しょうが	砂糖、片栗粉	
		ほうれん草のすまし汁	かまぼこ	ほうれんそう、えのきだけ		
		ひなまつりゼリー	豆乳	もも果汁	砂糖	
4	木	ごはん			精白米	874
		唐揚げ	鶏肉	しょうが、 にんにく	小麦粉、片栗粉、大豆油	
		シーフードサラダ	えび、いか	レタス、きゅうり、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン	イタリアンドレッシング	
		コーンスープ	牛乳	ホールコーン（缶）、クリームコーン（缶）、きざみパセリ		
		飲むヨーグルト	ヨーグルト		砂糖	
5	金	飾りいなり、牛乳	牛乳、油揚げ、鶏卵、あなご、えび	れんこん、にんじん、干しいたけ、むき枝豆（冷）	精白米、砂糖	637
		和風野菜炒め	豚肉	キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン	サラダ油	
		そうめん汁	かまぼこ	ほうれんそう	そうめん（乾）	
8	月	ごはん、牛乳	牛乳		精白米	701
		さわらの西京焼き	さわら、みそ		砂糖、オリーブ油	
		菜の花のごま和え	ごま	なばな、ほうれんそう、もやし、にんじん	砂糖	
		ふのすまし汁	焼きふ、わかめ	しめじ、みつば		
9	火	もちろしうどん、牛乳	牛乳、鶏卵、かまぼこ	ほうれんそう、たまねぎ、ホールコーン（缶）	白玉うどん	710
		つくね	鶏肉、鶏レバー	たまねぎ	米粉/パン粉、砂糖	
		デコボン		デコボン		
10	水	カリフラワーと野菜の和風あんかけ丼大、牛乳	牛乳	カリフラワー、こまつな、たまねぎ、はくさい、にんじん、白ねぎ、しいたけ	精白米、ごま油	715
		ほっけのみりん焼き	ほっけ		砂糖	
		豚汁	豚肉、豆腐、みそ	だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ	さといも	
11	木	カツカレー、牛乳	牛乳、豚肉、牛肉	たまねぎ、にんじん	精白米、じゃがいも、お醤油、パン粉、カレールウ、サラダ油	872
		海藻サラダ	わかめ	キャベツ、レタス、きゅうり、にんじん	青じそドレッシング	
		みかんゼリー		みかん果汁	砂糖	
		福神漬		だいこん、なす、れんこん、きゅうり、うり、なたまめ、しょうが	砂糖	
12	金	手巻きごはん、牛乳	牛乳、豚肉、まぐろ焼揚げ、のり、ごま	きゅうり、キャベツ、赤ピーマン、ホールコーン（缶）、りんご果汁	精白米、サラダ油、マヨネーズ	895
		なめこ汁	豆腐、みそ	なめこ、ねぎ		
		りんご		りんご		

15日（月）～18日（木）は裏面です。

日 曜日	献立	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	エネルギー (Kcal)
		たんぱく質・無機質	カロテン・ビタミンC・無機質	炭水化物・脂質	
15 月	小松菜混ぜごはん ★ 牛乳	牛乳、豚肉	こまつな	精白米、サラダ油	806
	いわしの梅煮	いわし	梅肉、赤しそ	砂糖、片栗粉	
	だご汁	みそ	かぼちゃ、しめじ、だいこん、はくさい、ねぎ	小麦粉、	
16 火	小型ロール、牛乳	牛乳		小型ロールパン	868
	白身魚のムニエル	たら		小麦粉、バター	
	パンネのトマト煮	豚肉、牛肉	たまねぎ、セロリ、ホールトマト(缶)	パンネ(マカロニ)、砂糖、オリーブ油	
	パンプキンシチュー	牛乳、ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう		
17 水	麻婆豆腐丼 牛乳	牛乳、豆腐、豚肉、みそ	たまねぎ、たけのこ、ねぎ、にら、しょうが、にんにく	精白米	737
	中華和え		キャベツ、きゅうり、にんじん	はるさめ、砂糖、ごま油	
	白菜のスープ		はくさい、にんじん、えのきだけ、たまねぎ		
	ももゼリー		もも果汁	砂糖	
18 木	わかめごはん、牛乳	牛乳、わかめ		精白米	816
	手作りコロッケ	鶏卵	にんじん、たまねぎ	じゃがいも、小麦粉、パン粉、大豆油	
	チンゲン菜いため ★	豚肉	ちんげんさい、ほうれんそう、にんじん	サラダ油	
	もやしのみそ汁	油揚げ、みそ	もやし、ねぎ		

※ 材料の都合により変更することがあります。

※ エネルギーの欄には、中学部・高等部の数値を表示しています。12日は、小学部高学年の数値を表示しています。

※ 毎月19日は「食育の日」です。御家庭でも季節の野菜や栄養のことなどを話題にいただけるといいと思います。

★ 印が付いた献立は、今年度皆さんから募集した給食週間アンケートの中から給食用にアレンジした献立です。

☆ 印が付いた献立は、先生たちの思い出の中から給食用にアレンジした献立です。

今月は、幼稚部5歳、小学部6年生、中学部3年生、高等部3年生のリクエスト献立を実施します。 お楽しみに！

応募献立、リクエスト献立の詳細は、食育だよりをご覧ください。