



3 月 分 献 立 材 料 表

茨城県立勝田中等教育学校

日	曜日	献立名	主な材料と食品の分類				栄養価
			血や肉や骨や歯になるもの	熱や力の元になるもの	体の調子を整えるもの	使用調味料	
8	火	黒パン		黒パン			エネルギー 797 kal
		牛乳	牛乳				タンパク質 40.3 g
		タンドリーフィッシュ	サワラ ヨーグルト		にんにく 生姜	トマトケチャップ カレー粉 塩 胡椒	脂質 32.2 g
		シーザーサラダ	パルメザンチーズ	クルトン マヨネーズ 砂糖	キャベツ 人参 とうもろこし レモン	酢 塩 胡椒	食塩 3.2 g
		シチュー風クリームスープ	鶏肉 牛乳	じゃがいも	玉ねぎ ブロッコリー 人参 とうもろこし	コンソメ ホワイトシチュー	
9	水	雑穀ごはん		米 お豆と雑穀ごはんの素(押麦 もちきび もちあわ 黒豆 緑豆 小豆 黒米 こま アマランサス)			エネルギー 817 kal
		牛乳	牛乳	大豆油			タンパク質 28.8 g
		イカフライ	いか	パン粉 小麦粉 でん粉 バター粉 大豆油		塩	脂質 20.4 g
		れんこんとかまぼこの和え物	かまぼこ	砂糖	れんこん キャベツ 人参	醤油 和風だし	食塩 2.4 g
		切干大根の味噌汁	油揚げ		切干大根 小松菜 人参 しめじ 玉ねぎ	和風だし 味噌	
ミルメーク(ココア)		果糖ブドウ糖液糖 砂糖 ココアパウダー		塩			
14	月	麦ご飯		米 押麦			エネルギー 796 kal
		牛乳	牛乳				タンパク質 25.7 g
		カレー	豚肉	じゃがいも 大豆油	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜	カレーフレーク	脂質 26.9 g
		海藻サラダ	わかめ	こんにゃく 砂糖	キャベツ 人参 とうもろこし	酢 醤油 和風だし	食塩 2.7 g
		オレンジ			オレンジ		
15	火	コッパン		コッパン			エネルギー 785 kal
		牛乳	牛乳				タンパク質 31.6 g
		ケバブ風ハンバーグ	鶏肉 豚肉	パン粉 でん粉 マヨネーズ	玉ねぎ にんにく	醤油 塩 トマトケチャップ クミン チリパウダー 胡椒	脂質 34.2 g
		ミックスサラダ	ミックスビーンズ	大豆油 砂糖	キャベツ 人参 とうもろこし レモン	醤油 胡椒	食塩 2.7 g
		タワック・チョルパス	鶏肉		玉ねぎ 人参 セロリ とうもろこし	コンソメ 塩 胡椒	
プリンタルト	豆乳	砂糖 米粉 でん粉 油					
16	水	ごはん		米			エネルギー 880 kal
		牛乳	牛乳				タンパク質 28.2 g
		麻婆豆腐	豚肉 豆腐	大豆油 砂糖 片栗粉	根菜ねぎ 人参 しいたけ 生姜 にんにく	醤油 甜麺醤 豆板醤 中華だし	脂質 31.2 g
		餃子	鶏肉 大豆 牛乳	ごま油 ごま パン粉 小麦粉 砂糖 大豆油 豚脂	キャベツ 玉ねぎ たら にんにく	塩 醤油 酒 香辛料	食塩 2.5 g
		春雨とひじきのスープ	ひじき	春雨 ごま油	玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし	中華だし 塩 醤油	
18	金	ほうとう	豚肉 油揚げ	きしめん かぼちゃ	大根 人参 ごぼう 小松菜 根菜ねぎ	醤油 味噌 和風だし	エネルギー 722 kal
		牛乳	牛乳				タンパク質 33.4 g
		白身魚の天ぷら	ホキ	小麦粉 でん粉 油		塩	脂質 26.3 g
		もやしの子和え	ちくわ わかめ	砂糖	もやし 人参	醤油 酢 洋からし	食塩 3.6 g
		キウイ			キウイ		