3月 献立カレンダー

青海中学校

月	火	水	木	金
				1 米粉コッペパン コーヒー牛乳 若鶏のごま照り焼き こんにゃくと野菜のサラダ ベジタブルチャウダー <hr/> 855 kcal / 3.9 g
4 ごはん 牛乳 鶏肉と車麩のパワフル煮 かぶときゅうりの浅漬け すまし汁 <hr/> 824 kcal / 2.5 g	5 わかめごはん 牛乳 さばの塩麹焼き もやしのごま味噌和え かきたま汁 <hr/> 789 kcal / 3.9 g	6 ごはん 牛乳 / ももいろミルクレープ ポークカレー ハムと野菜のマリネ風 福神づけ <hr/> 873 kcal / 2.8 g	7 卒業式	8 あんかけ醤油ラーメン 牛乳 鹿の子えび団子 中華サラダ <hr/> 815 kcal / 3.7 g
11 ごはん 牛乳 / くだもの 鮭の西京焼き 山菜ときんこの炒り煮 まめ豆汁 <hr/> 744 Kcal / 2.3 g	12 ごはん 牛乳 チーズの豚肉巻きフライ ドレッシングサラダ きのコスープ <hr/> 821 Kcal / 2.2 g	13 梅ごはん 牛乳 よくばり豆腐ハンバーグ ほうれん草の煮びたし みそ汁 <hr/> 753 Kcal / 3.8 g	14 ごはん 牛乳 まぐろのアーモンドがらめ もやしの風味和え けんちん汁 <hr/> 762 Kcal / 2.6 g	15 コッペパン / いちごジャム 牛乳 ジャーマンポテトエッグ カントリーサラダ コンソメスープ <hr/> 820 Kcal / 3.4 g
18 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め コーンともやしのサラダ たまごスープ <hr/> 824 Kcal / 2.7 g	19 ごはん 牛乳 / くだもの 子持ししゃものフライ ほうれん草のおかか和え みそ汁 <hr/> 789 Kcal / 3.2 g	20 春分の日	21 炊き込みごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ほうれん草のアーモンド和え わかめ汁 <hr/> 772 Kcal / 4.4 g	22 終業式

*エネルギー (Kcal) と食塩相当量 (g) を表示しています