



< 中高等学部6年生 卒業記念給食 >

3学期も残りわずかとなりました。
3月11日は卒業式です。各学部の最高学年と一緒に過ごせるわずかな日になりました。
各学部の卒業学年と1年間の給食を振り返り、それぞれの学年の卒業記念給食を決めました。どんな卒業記念給食かは給食カレンダーで確認してくださいね。



※中高等部の普通食を基準としています。小学部は全体の約8割りの栄養価です。

2022年 3月 1日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【豚肉と厚揚げの味噌炒め煮】	
豚モモ(脂肪なし)	30
しょうが	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.1
こしょう混合	0.02
白ねぎ	8
こいくちしょうゆ	0.8
清酒(純米酒)	3
厚揚げ	40
れんこん	15
玉葱	40
にんじん	10
キャベツ	35
赤みそ	8
削り節	1.6
水	20
【三度豆の甘酢あえ】	
さんどまめ(冷凍)	20
だいこん	40
上白糖	2.4
食塩	0.7
米酢	2.7
【ツナ大豆そぼろ】	
まぐろ缶詰(水煮7㍑-㍑㍑)	18
大豆(国産、ゆで)	18
しょうが	0.2
綿実油	0.3
清酒(純米酒)	0.5
上白糖	0.6
うすくちしょうゆ	0.8
こいくちしょうゆ	0.9
水	1

2022年 3月 2日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉のねぎじょうゆ焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
白ねぎ	10
清酒(純米酒)	1.5
上白糖	1.5
本みりん	1.5
こいくちしょうゆ	3
【おからのポテトサラダ】	
じゃがいも	30
おから(新製法)	14
にんじん	5
むきえだまめ(冷凍)	3.5
食塩	0.2
白こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	0.2
エッグケアドレッシング	6
上白糖	0.5
【あおさのみそ汁】	
ソフト豆腐	30
はくさい	30
おつゆふ	1
あおさ(素干し)	0.2
ぶなしめじ	10
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

2022年 3月 3日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ちらしずし】	
水稻穀粒(精白米)	70
昆布だし	0.3
米酢	12
上白糖	4.5
食塩	0.3
うなぎ(かば焼き)	65
こいくちしょうゆ	1.4
上白糖	0.7
本みりん	0.7
清酒(純米酒)	1.4
★錦糸卵	7
ちりめんじゃこ	5
さんどまめ(冷凍)	10
れんこん	10
にんじん	10
干し椎茸	1
高野豆腐	3.5
清酒(純米酒)	0.7
こいくちしょうゆ	3.6
上白糖	4
食塩	0.05
きざみのり	0.8
きざみのり	0.8
【かぼちゃのてんぷら】	
西洋かぼちゃ	40
薄力粉	6
なたね油	5
食塩	0.1
【菜の花のすまし汁】	
ソフト豆腐	20
はくさい	30
えのきたけ	10
和種なばな	15
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4
本みりん	2
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150
【きなこのプリン】	
きなこのプリン	1個

2022年 3月 4日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【コッペパン(はちみつ)】	
コッペパン	1個
はちみつ	1個
【マカロニグラタン】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	30
白ワイン	0.7
マカロニ(エルボ)	10
オリーブ油	0.4
玉葱	50
じゃがいも	40
ブロッコリー(冷凍)	20
ぶなしめじ	10
綿実油	1
食塩	0.8
こしょう混合	0.06
クリーム(乳脂肪)	7
薄力粉	8
牛乳	42
パン粉(乾燥)	1
パチュリチーフ(モッツァレラ)	7
【野菜スープ】	
キャベツ	30
にんじん	15
さんどまめ(冷凍)	20
とうもろこし(カ-㍻冷凍)	10
食塩	0.4
こしょう混合	0.04
うすくちしょうゆ	2.5
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【黄桃(缶)】	
もも(缶詰果肉)	44

月間栄養量	
エネルギー(kcal)	703
たんぱく質(g)	32.9
脂質(g)	23.6
塩分(g)	3.0

エネルギー(kcal)	637
たんぱく質(g)	32.5
脂質(g)	18.2
塩分(g)	2.4

エネルギー(kcal)	690
たんぱく質(g)	31.5
脂質(g)	25.1
塩分(g)	2.5

エネルギー(kcal)	838
たんぱく質(g)	38.1
脂質(g)	31.2
塩分(g)	3.4

エネルギー(kcal)	735
たんぱく質(g)	29.7
脂質(g)	22.5
塩分(g)	3.5



学校給食献立表



＜小学部6年生 卒業記念給食＞

＜中高等学部3年生 卒業記念給食＞

2022年 3月 7日(月)

2022年 3月 8日(火)

2022年 3月 9日(水)

2022年 3月10日(木)

2022年 3月11日(金)

[illegible]

エネルギー (kcal)	659
たんぱく質 (g)	40.1
脂質 (g)	17.6
塩分 (g)	2.9

[illegible]

エネルギー (kcal)	786
たんぱく質 (g)	31.9
脂質 (g)	27.8
塩分 (g)	3.1

[illegible]

エネルギー (kcal)	786
たんぱく質 (g)	31.1
脂質 (g)	31.8
塩分 (g)	3.2

卒業式

[illegible]

エネルギー (kcal)	637
たんぱく質 (g)	29.8
脂質 (g)	21.0
塩分 (g)	3.3

3 月



学校給食献立表



2022年 3月14日(月)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉と野菜の煮物】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
厚揚げ	40
じゃがいも	30
だいこん	30
玉葱	30
にんじん	15
こまつな	15
干し椎茸	1
上白糖	1.6
食塩	0.3
こいくちしょうゆ	2.2
うすくちしょうゆ	2.7
削り節	1.6
水	40
【ほうれんそうのおかかあえ】	
ほうれんそう(冷凍)	35
にんじん	15
えのきたけ	10
かつお加工品(かつお節)	0.4
上白糖	0.65
うすくちしょうゆ	3.8
だし(削り節・昆布だし)	4.2
【手作り昆布ふりかけ】	
ちりめんじゃこ	2.5
塩昆布	0.8
ごま(いり)	1.5
かつお加工品(かつお節)	1.5
上白糖	2
清酒(純米酒)	3
りんご酢	1.4
本みりん	1.5
水	1.5

エネルギー (kcal)	619
たんぱく質 (g)	31.2
脂質 (g)	16.1
塩分 (g)	2.3

2022年 3月15日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【豚肉のしょうが焼き】	
豚モモ(脂身付き)	60
豚ばら(脂身付)	10
玉葱	60
青ピーマン	10
しょうが	1.3
綿実油	0.5
上白糖	1
清酒(純米酒)	1.6
本みりん	0.9
こいくちしょうゆ	3.7
【大根のゆずの香あえ】	
だいこん	45
にんじん	15
上白糖	3.3
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	1.8
米酢	2.1
ゆず(果汁、生)	2.1
【かぼちゃのみそ汁】	
西洋かぼちゃ	30
はくさい	30
ぶなしめじ	10
油揚げ	5
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー (kcal)	690
たんぱく質 (g)	32.5
脂質 (g)	21.4
塩分 (g)	2.9

2022年 3月16日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鮭のスタミナ焼き】	
しろさけ	70
にんにく	0.3
本みりん	2.3
こいくちしょうゆ	4.3
清酒(純米酒)	2.3
上白糖	1
【ひじきの炒め煮】	
干ひじき(75%以上釜、乾)	4
油揚げ	5
むきえだまめ(冷凍)	7
綿実油	0.5
こいくちしょうゆ	3.6
上白糖	3.5
だし(削り節・昆布だし)	20
【のっぺい汁】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	20
さといも(冷凍)	30
だいこん	30
ごぼう	10
葉ねぎ	5
食塩	0.5
うすくちしょうゆ	3.2
清酒(純米酒)	1
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150
かたくり粉	2.2

エネルギー (kcal)	633
たんぱく質 (g)	37.4
脂質 (g)	15.3
塩分 (g)	2.6

2022年 3月17日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【もぶりごはん【広島】】	
水稻穀粒(精白米)	70
ちくわ	4
ちりめんじゃこ	6
油揚げ	3
つきこんにゃく	5
ごぼう	10
干し椎茸	0.5
ごま(いり)	1
綿実油	0.5
こいくちしょうゆ	5.8
上白糖	0.6
本みりん	1.4
削り節	0.8
水	7
【美酒鍋【広島】】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	25
豚モモ(脂身付き)	25
食塩	0.15
白こしょう	0.01
清酒(純米酒)	3.5
はくさい	50
にんじん	15
玉葱	50
もやし(細)	10
ぶなしめじ	10
白ねぎ	5
青ピーマン	5
清酒(純米酒)	3.5
食塩	0.5
白こしょう	0.01
【ひじき豆】	
大豆(国産、ゆで)	28
かたくり粉	3
なたね油	6
干ひじき(75%以上釜、乾)	0.5
上白糖	1.2
こいくちしょうゆ	2

エネルギー (kcal)	656
たんぱく質 (g)	32.0
脂質 (g)	23.6
塩分 (g)	2.5

2022年 3月18日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【おさつパン】	
おさつパン	1個
【★卵 チキンピカタ】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
食塩	0.4
こしょう混合	0.02
薄力粉	6
★たまご(冷凍)	10
トマトミニケチャップ(個袋)	12
【大麦と野菜のスープ】	
大麦(七分つき押麦)	10
キャベツ	30
玉葱	20
にんじん	10
ほうれんそう(冷凍)	20
ぶなしめじ	10
うすくちしょうゆ	2.5
食塩	0.35
白こしょう	0.03
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【和なし(缶)】	
和なし(缶詰)	44

エネルギー (kcal)	712
たんぱく質 (g)	31.7
脂質 (g)	24.2
塩分 (g)	3.4

2022年 3月24日(木)

[illegible]

エネルギー (kcal)	735
たんぱく質 (g)	29.0
脂質 (g)	28.1
塩分 (g)	3.1