令和3 年度 3月学校給食予定こんだて表 白山市立蕪城小学校

13,	IH		3万 十代州		l, VC c	_ <i>/ U /</i>	- - - - - -	-<	шшп <u>т</u> ;;;	19%·1
日	曜	主食	こんだて	赤のなか	かまの食品	黄のなっ	かまの食品	みどり	のなかまの食品	エネルギー たんぱく 質
	日	H K						体のちょ	うしをととのえる	脂質 行事食等
			鶏の竜田揚げ	牛乳	みそ	白ごはん		にんじん		642 Kcal
4		4-14/	たまごサラダ	とり肉		油	卵なし マヨ ネーズ	たまねぎ	きゅうり	23 g
1	火	白ごはん	大根のみそ汁	卵スプレット				しょうが		24 g
				うすあげ		コーン	,,,,,	だいこん	2 67 2 76	-1 5
	1		ポニレガニカ ゝ。				18 L81 . A			040 1/ 1
			ポテト グラタン	牛乳			じゃがいも	にんじん		648 Kcal
2	ъk	白ごはん	野菜スープ	とり肉		油	米粉	たまねぎ		23 g
_	71	1670		チーズ		マカロニ	オリ ーブ 油	えのきだけ		21 g
				ベーコン		パン粉		キャベツ		
			にっこり てまきずし	牛乳	もめんどうふ	すしごはん	卵なし マヨ ネーズ	にんじん	ごぼう	667 Kcal
		すし	ツナサラダ	とり肉	のり	油	ごま油		こんにゃく	29 g
3	木	ごはん	サーモンフライおはなし給食	ツナ		加 てんぷら粉	Същ	きゅうり		
		こはん	カーモンノブ		みて				195	
			みそけんちん汁	さけ		パン粉		こまつな		おはなし給食
			手作り ハンバーグ	牛乳		白ごはん	じゃがいも	にんじん		750 Kcal
4		白ごはん	ミニトマト	牛肉	とり肉	油	米粉	たまねぎ		29 g
4	亚	ロこはん	コーンチャウダー	ぶた肉		さとう	バター	コーン		25 g
				豆乳		パン粉	生クリーム	ミニトマト		6
	\vdash		焼きギョ ウザ	牛乳	のり	白ごはん	<u> </u>		キャベツ	612 Kcal
7	月	白ごはん	卵と海苔のナムル	ぶた肉		油	ラーメン	ねぎ	きゅうり	23 g
,	' -	10.0	塩ラーメン	ぎょうざ		さとう		にんにく		17 g
				たまご		ごま油		もやし		
			ちくわのいそべ揚げ	牛乳	わかめ	麦ごはん	さつまいも	にんじん	なめこ ねぎ	650 Kcal
۔ ا	١. ا	わかめ	ごま酢和え	ぶた肉	•	油	ごま		こまつな	23 g
8	火		豚汁	うすあげ		温とう	5	だいこ	キャベツ	
		こはん	120-7 I							19 g
<u> </u>	Н		111110121018	みそ		てんぷら粉		こんにゃく	こはり ここ	000
			ししゃものから揚げ	牛乳	ししゃも			にんじん		633 Kcal
9	ъk	白ごはん	ゆかり 和え	牛肉			くるまぶ	たまねぎ	きゅうり	24 g
9	71	1570	じゃがいもと車麩の煮もの	さつまあげ		さとう		いんげん	こんにゃく	18 g
						米粉				
			揚げパン	牛乳		コッペパン		1561 6	キャベツ	605 Kcal
			チキンと やさ いのポトフ	とり肉		油		たまねぎ	-1 1 -1 -1	
10	木	揚げパン	アインと やさいの木ドラ							
				ベーコン		さとう		セロリ		24 g
				きなこ		じゃがいも		にんにく		
			ビビンバ	牛乳 とり肉		麦ごはん	ごま	にんじん		606 Kcal
11	余	麦ごはん	韓国風わかめスープ	とり肉	わかめ	油		にんにく	えのきだけ	22 g
٠.		2016		牛肉		さとう ごま油		切干大根	ねぎ	18 g
				とうふ		ごま油		こまつな		
			とりにくのオーロラソース	牛乳		白ごはん		にんじん		642 Kcal
11		白ごはん	菜の花和え	とり肉		油	生クリ ーム	たまねぎ	コーン	25 g
14	л	ロこはん	油揚げのみそ汁	みそ		さとう		トマト	だいこん	23 g
				あつあげ		かたくり粉		にんにく	えのきだけ	
			さばの味噌煮	牛乳	さつまあげ			にんじん		671 Kcal
				とり肉		油	ごま		こんにゃく	
15	火	白ごはん	ひじきの炒り煮 かきたまじる				_ &			
			かさにましる	さば゛		さとう		しょうが		24 g
				たまご		かたくり粉		みつば	えのきだけ	
			ヒレカツ ケチャップソース	牛乳	ハム	赤飯	卵なしマヨ ネーズ	にんじん	ほう れん草	728 Kcal
16	-b	赤飯	マカロニサラダ	ぶた肉		油	てんぷら粉	キャベツ		30 g
10	小	小奴	紅白すまし汁 おいわい	あられふかし		さとう	パン粉	きゅうり		25 g
			お祝いクレープ給食	とうふ		マカロニ	クレープ	えのきだけ		お祝い給食
	\vdash		カレーライス	牛乳				にんじん	みかん缶	796 Kcal
			フルーツポンチ							
17	木	麦ごはん		ぶた肉		油水素料	じゃがいも	たまねぎ	もも缶	19 g
				チーズ		小麦粉	ゼリー		パイン缶	20 g
	Ш					バター	さとう	にんにく		
			The second second	_						
10	١.,				났 쌄 -	_()-				•
ΙΙŎ					卒業:	$\Gamma \setminus$				•
	金				, , , ,	-				
	金				, , , , ,	-				
	金									
	金					-			<u></u>	
	金月					-				
					春分	-				
					春分	の日				
			メバルのカップ焼き	牛乳	春分	-	卵なしマヨ ネーズ	にんじん	ਹ	610 Kcal
21	月	ما سائد ا	メバルのカップ焼き 春キャベツのコールスローサラダ	牛乳 メバル	春分	の日	卵なしマヨネーズ	にんじん	ねぎューン	
21		<u></u> 白ごはん	春キャベツのコールスローサラダ	メバル	春分ります。	か 日 白ごはん じゃがいも	卵なしマヨネーズ	キャベツ	コーン	25 g
21	月	白ごはん		メバル わかめ	春分ります。	か 日 白ごはん じゃがいも さとう	卵なし マヨネーズ	キャベツ きゅうり	. –	25 g 20 g
21	月	白ごはん	春キャベツのコールスローサラダ じゃがいもとわかめのみそしる	メバル わかめ うすあげ	春分(************************************	か日 白ごはん じゃがいも さとう かたくり粉		キャベツ きゅうり たまねぎ	コーンパセリ	25g20g6年生給食なし
21	月火		春キャベツのコールスローサラダ じゃがいもとわかめのみそしる あさりのしぐれ煮	メバル わかめ うすあげ 牛乳	春分 ツナ みそ	か日 白ごはん じゃがいも さとう かたくり粉 白ごはん	じゃがいも	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん	コーン パセリ ねぎ	25 g 20 g 6年生給食なし 681 Kcal
21	月火		春キャベツのコールスローサラダ じゃがいもとわかめのみそしる あさりのしぐれ煮 揚げ大豆とじゃがいもののりしお	メバル わかめ うすあげ 牛乳 とり肉	春分(カナ みそ) カモリ 大豆	か日 白ごはん じゃがいも さとくり かたくり粉 白ごはん 油	じゃがいも 米粉	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん はくさい	コーン パセリ ねぎ だいこん	25 g 20 g 6年生給食なし 681 Kcal 28 g
21	月火		春キャベツのコールスローサラダ じゃがいもとわかめのみそしる あさりのしぐれ煮	メバル わかめ うす乳 牛乳 めつあげ	春分(カナ みそ) カモリ 大豆	かたくはん かたくはん かたから かたがい 自油 とう	じゃがいも 米粉 マロニー	キャウ さんじょう だんしょう さんしょう かいが	コーン パセリ ねぎ	25 g 20 g 6年生給食なし 681 Kcal 28 g 20 g
21	月火		春キャベツのコールスローサラダ じゃがいもとわかめのみそしる あさりのしぐれ煮 揚げ大豆とじゃがいもののりしお とり野菜汁	メバル わかあげ キ乳 内あがあり かるが みそ	春分 ッナ みそ あさり ま豆 青のり	からしている。 白じさがいうりん 白ごはがいうりん かたくりはん かたくりりん	じゃがいも 米粉 マロニー ごま油	キャ かまれじ さいが しょんじょうにん しょうにん しょうにん しょうにん しょうにん しょんにん しょんにん しゃん しゃん しゃん しゃん しゃん しゃん しゃん しゃん しゃん しゃ	コーン パセリ ねぎ だいこん えのきだけ	25 g 20 g 6年生給食なし 681 Kcal 28 g 20 g 6年生給食なし
21	月火	白ごはん	春キャベツのコールスローサラダ じゃがいもとわかめのみそしる あさりのしぐれ煮 揚げ大豆とじゃがいもののりしお とり野菜汁 キムチとたくあんのチャーハン	メバル わかすあげ 牛乳 肉 あそ 牛乳	春分 ッナ みそ あさ豆り ぶた肉	かたくはん かたくはん かたから かたがい 自油 とう	じゃがいも 米粉 マロニー ごま油 ごま	キャッカン にはしにんじょんにんじん	コーン パセリ ねぎ だいこん えのきだけ ねぎ コーン	25 g 20 g 6年生給食なし 681 Kcal 28 g 20 g 6年生給食なし 625 Kcal
21 22 23	月火水	白ごはん _{キムチと}	春キャベツのコールスローサラダ じゃがいもとわかめのみそしる あさりのしぐれ煮 揚げ大豆とじゃがいもののりしお とり野菜汁 キムチとたくあんのチャーハン バンバンジーサラダ	メバル わかすあ 牛とりつそ 乳肉あげ 牛とり キ乳肉 り	春分 ッナ みそ あさり ま豆 青のり	からしている。 白じさがいうりん 白ごはがいうりん かたくりはん かたくりりん	じゃがいも 米粉ロニ油 ごま ねりごま	キャ かまれじ さいが しょんじょうにん しょうにん しょうにん しょうにん しょうにん しょんにん しょんにん しゃん しゃん しゃん しゃん しゃん しゃん しゃん しゃん しゃん しゃ	コーン パセリ ねぎ だいこん えのきだけ ねぎ コーン	25 g 20 g 6年生給食なし 681 Kcal 28 g 20 g 6年生給食なし
21 22 23	月火水	白ごはん キムチと たくあんの	春キャベツのコールスローサラダ じゃがいもとわかめのみそしる あさりのしぐれ煮 揚げ大豆とじゃがいもののりしお とり野菜汁 キムチとたくあんのチャーハン	メバル わかすあげ 牛乳 肉 あそ 牛乳	春分 サナ みそ あさり また肉 ぶた肉 ぶんコン	からしている。 白じさがいうりん 白ごはがいうりん かたくりはん かたくりりん	じゃがいも 米粉 マロニー ごま油 ごま	キャッカン にはしにんじょんにんじん	コーン パセリ ねぎ だいこん えのきだけ ねぎ たまねぎ キムチ	25 g 20 g 6年生給食なし 681 Kcal 28 g 20 g 6年生給食なし 625 Kcal 27 g
21 22 23	月火水	白ごはん _{キムチと}	春キャベツのコールスローサラダ じゃがいもとわかめのみそしる あさりのしぐれ煮 揚げ大豆とじゃがいもののりしお とり野菜汁 キムチとたくあんのチャーハン バンバンジーサラダ	メバル わかすあ 牛とりつそ 乳肉あげ 牛とり キ乳肉 り	春分・サナみそ あさり また 肉 ぶんコン	かける はん も がっとう りん はん も かたく はん も かたく はん きくく はん がまご はん お がまご はん かまご	じゃがいも 米粉ロニ油 ごま ねりごま	キャ きたにはしにんじょうねじさうにんじょうにんじょうにんじゅうにんじうり	コーン パセリ ねぎ だいこん えのきだけ ねぎ コーン たまねぎ キムチ もやし たくあん	25 g 20 g 6年生給食なし 681 Kcal 28 g 20 g 6年生給食なし 625 Kcal 27 g

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。



食塩量 1か月平均2.3

