

3 月 学校給食献立表

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価		
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	水	ミルク ロール		チキンマーレード コーンサラダ ポテトクリームスープ	牛乳、とりにく、 ベーコン、なまク リーム	ミルクロール、マ- ドジャ、さとう、 じゃがいも、あぶ ら、こめこ、バター	キャベツ、ブロッコリー、コー ン、にんじん、たまねぎ、しめ じ、こまつな	601	25.7	24.8
2	木	ごはん		すぶた すいぎょうざスープ	牛乳、ぶたにく、に くワンタン	ごはん、かたくり こ、あぶら、さと う、こまあぶら	しょうが、たけのこ、たまね ぎ、にんじん、ほししいたけ、 ピーマン、もやし、チンゲンサ イ、にら	599	23.3	19.2
3	金	すしめ し		ちらしずし さばのみそに ゆかりあえ あさりのすましじる	牛乳、さば、みそ、 あさり、きぬどう ふ、わかめ	すしめし、ごま、さ とう	かんぴょう、にんじん、ほしし いたけ、れんこん、えだまめ、 きゅうり、はくさい、しそ、た まねぎ、ねぎ	606	25.8	18.2
6	月	ごはん		シュウマイ もやしナムル いかのはっぼうさい	牛乳、ポークシュ- マイ、ぶたにく、い か	ごはん、さとう、こ まあぶら、あぶら、 かたくりこ	もやし、にんじん、きゅうり、 しょうが、たまねぎ、ほししい たけ、たけのこ、はくさい、チ ンゲンサイ	582	23.9	19.2
7	火	むぎめ し		ブルゴギどん コーンかきたまスープ	牛乳、きゅうにく、 とりにく、たまご	むぎごはん、あぶ ら、さとう、かたく りこ、じゃがいも、 こまあぶら	しょうが、にんにく、たまね ぎ、もやし、にんじん、えの き、にら、コーン、こまつな	579	25.8	16.0
8	水	バター ロール		アクアパッツァ ラビオリスープ パンナコッタ	牛乳、メルルーサ、 ベーコン	バターロール、オ リーブゆ、ラビオ リ、とうにゅうパン ナコッタ	にんにく、たまねぎ、ブロッコ リー、トマト、にんじん、キャ ベツ、こまつな	572	27.6	18.9
9	木	ごはん		かわりぶりだいこん こんさいのごまじる いちご	牛乳、ふくらぎ、う すあげ、みそ	ごはん、あぶら、さ とう、かたくりこ、 さつまいも、ごま	だいこん、こまつな、しょう が、ごぼう、たまねぎ、にんじ ん、はくさい、ねぎ、いちご	638	21.8	21.6
10	金	むぎめ し		ポークカレー フルーツヨーグルト	牛乳、ぶたにく、 チーズ、ヨーグルト	むぎごはん、あぶ ら、じゃがいも、カ レールー、ナタデコ コ	にんにく、しょうが、たまね ぎ、にんじん、パイン、みか ん、もも	660	20.2	18.0
13	月	ごはん		めぎすのからあげ こまつなのおひたし えどっこに	牛乳、めぎす、きゅ つにく、だいず、こ んぶ、こうやどうふ	ごはん、あぶら、さ とう	こまつな、はくさい、にんじ ん、たけのこ	599	28.9	18.4
14	火	せきは ん		とりのからあげ こうはくいためなます すましじる おいおいデザート	牛乳、とりにく、う すあげ、ふかし、き ぬどうふ	せきはん、かたくり こ、こめこ、あぶ ら、さとう、ごま、 おいおいクレープ	にんにく、しょうが、だいこ ん、にんじん、たまねぎ、えの き、ねぎ	676	24.0	26.2
15	水			そつぎょうしき						
16	木	ごはん		さんみやき ほうれんそうのいそあえ ほうとう	牛乳、さつまあげ、 のり、うすあげ、と りにく、みそ	ごはん、こまあぶ ら、さとう、ほうと う	ねぎ、しょうが、にんにく、ほ つれんそう、キャベツ、にんじ ん、ごぼう、だいこん、かほ ちゃ	573	24.6	13.6
17	金	ごはん		たまごやき くきわかめのごますあえ にくじゃが	牛乳、たまご、くき わかめ、ぶたにく、	ごはん、さとう、こ ま、あぶら、じゃが いも	もやし、こまつな、にんじん、 しょうが、たまねぎ、さやいん げん	612	23.3	19.1
20	月	ごはん		あじのゴマダシがけ コーンスローサラダ カレースープ	牛乳、あじ、ウイン ナー、しろいんげん まめ	ごはん、かたくり こ、あぶら、さと う、水あめ、ごま、 オリーブゆ	キャベツ、にんじん、きゅう り、コーン、たまねぎ、だいこ ん、チンゲンサイ	574	21.1	18.4
21	火			しゅんぶんのひ						
22	水	ミルク ロール		さけのマヨネーズやき ブロッコリーソテー ミネストローネ	牛乳、さけ、ベーコ ン、とりにく	ミルクロール、マヨ ネーズ、あぶら、オ リーブゆ、じゃがい も	たまねぎ、パセリ、ブロッコ リー、キャベツ、にんにく、セ ロリー、にんじん、トマト	585	29.0	24.1
23	木	バター ライス		ひき肉ピラフ 白菜のミルクスープ デザート	牛乳、ぶたひきに く、とりにく	ごはん、バター、あ ぶら、じゃがいも、 こめこ	たまねぎ、にんじん、ピーマ ン、コーン、はくさい、ももせ りー	589	22.4	17.9
24	金			しゅうりょうしき						