

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)	
								糖質 (g)	食塩相当量 (g)	水分 (g)	
1	金	ごはん		とりにくのてりやき いためなます ぶたにくとじゃがいものみそに ひなあられ	牛乳、とりにく、う すあげ、ぶたにく、 みそ	ごはん、さとう、かた くりこ、あぶら、こ ま、じゃがいも、ひな あられ	にんじん、だいこん、しょう が、たまねぎ、ほししいたけ	629	24.7	19.7	
4	月	むぎめ し		カレーライス フルーツカクテル	牛乳、ぎゅうにく、 チーズ	むぎごはん、あぶら、 じゃがいも、こむぎ こ、バター、カレ ール、ゼリー、さとう	にんにく、しょうが、たまね ぎ、にんじん、みかん、パイ ン、もも、バナナ	768	20.3	23.7	
5	火	ごはん		さけのからあげ れんこんきんぴら かきたまみそしる	牛乳、さけ、とりに く、とうふ、みそ、 たまご	ごはん、かたくりこ、 こめこ、あぶら、さと う、こまあぶら、こま	れんこん、にんじん、さやいん げん、たまねぎ、こまつな	602	29.5	20.9	
6	水	ミルク ロール		オムレツのミートソース かぶとフロコリーのサラダ えびのチャウダー	牛乳、オムレツ、 ぎゅうひきにく、と りにく、えび	ミルクロール、あぶ ら、オリブゆ、さと う、じゃがいも、こめ こ、バター	にんにく、たまねぎ、かぶ、に んじん、フロコリー	642	31.4	26.8	
7	木	ごはん		チンジャオロースー とうふのスープ	牛乳、ぎゅうにく、 ベーコン、もめん とうふ	ごはん、さとう、あぶ ら、かたくりこ、こま あぶら	にんにく、しょうが、たまね ぎ、たけのこ、ピーマン、あか ピーマン、にんじん、ねぎ、チ ンゲンサイ	587	23.0	22.1	
8	金	ごはん		チキンカツ こまつなのごまあえ めったじる	牛乳、チキンカツ、 ぶたにく、みそ	ごはん、あぶら、さと う、こま、ねりこま、 さといも	にんじん、キャベツ、こまつ な、だいこん、ごぼう、ねぎ	597	22.5	21.0	
11	月	むぎご はん		ぎゅうどん みそしる カップヤクルト	牛乳、ぎゅうにく、 あつあげ、みそ、わ かめ	むぎごはん、さとう、 かたくりこ、じゃがい も、カップヤクルト	しょうが、たまねぎ、にんじ ん、ねぎ、なめこ、はくさい	707	26.0	26.3	
12	火	ごはん		さんみやき はりはりづけ カレーうどん	牛乳、さつまあげ、 ぶたにく、うすあげ	ごはん、こまあぶら、 さとう、こま、こまあ ぶら、あぶら、カレ ール、うどん	ねぎ、しょうが、にんにく、き りほしだいこん、にんじん、ほ うれんそう、たまねぎ	601	22.6	17.1	
13	水	バター ロール		ラザニアふうミートグラタン ポトフ いちご	牛乳、ぎゅうひき にく、ぶたひきにく、 なまクリーム、チ ーズ、ウインナー	バターロール、ファル ファッシュ、あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじ ん、トマト、だいこん、はくさ い、セロリー、さやいんげん、い ちご	631	25.3	26.8	
14	木	せきは ん		とりのたつたげ こまつなのいそあえ ずましじる おいおいデザート	牛乳、とりにく、や きのり、ふかし、と うふ	せきはん、かたくり こ、こめこ、あぶら、 さとう、おいおいケ ーキ	にんにく、しょうが、こまつ な、キャベツ、にんじん、たま ねぎ、えのき、ねぎ	663	24.2	24.7	
15	金			そつぎょうしき							
18	月	ごはん		やきにく みそしる チーズ	牛乳、ぶたにく、あ つあげ、みそ、チ ーズ	ごはん、あぶら、さと う、かたくりこ、じゃ がいも	にんにく、しょうが、にんじ ん、たまねぎ、キャベツ、しめ じ、りんご、ピーマン、ねぎ	600	25.5	21.3	
19	火	ごはん		にくだんごやさいのあますあんからめ トックスープ	牛乳、にくだんご、 うすらたまご、ペ ーコン	ごはん、あぶら、かた くりこ	たまねぎ、にんじん、たけの こ、きくらげ、もやし、キャ ベツ、えのき、ねぎ	598	21.7	19.6	
20	水			しゅんぶんのひ							
21	木	ごはん		ぎゅうにくチャーハン ミルクスープ プリン	牛乳、ぎゅうにく、 ウインナー	ごはん、あぶら、さと う、じゃがいも、こめ こ、プリン	しょうが、ごぼう、たまねぎ、 ねぎ、にんじん、フロコリー	651	20.9	22.5	
22	金			しゅうりょうしき					0	0.0	0.0