

令和4年度

3月 学校給食予定献立表

白山市立白嶺小中学校

日	曜日	献立	赤の食べ物		みどりの食べ物				黄の食べ物		エネルギー
			ち・にく・ほねになる		体のちょうしをととのえる				ねつ・ちからになる		タンパク質
			1群	2群	3群	4群		5群	6群	脂肪	
1	水	きなこあげパン シーザーサラダ ミネストローネ 牛乳	きなこ 鶏卵 ベーコン 豚肉	チーズ 牛乳	トマト にんじん パセリ	キャベツ きゅうり セロリ たまねぎ	にんにく レンズ豆 レモン	コッペパン さとう じゃがいも クルトン	大豆油 オリーブ油 デミグラスソース	605 kcal 25 g 25 g	
2	木	ごはん シューマイ もやしのナムル 塩ラーメン 牛乳	シューマイ かまぼこ 豚肉	牛乳	にんじん	もやし きゅうり にんにく はくさい	コーン ねぎ	米 さとう 中華めん	ごま ごま油 サラダ油	644 kcal 25 g 19 g	
3	木	ひなまつりずし 鶏肉の照り焼き おひたし すまし汁 ひなまつりゼリー 牛乳	うすあげ 鶏卵 鶏肉 あさり 絹ごし豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	かんぴょう 干しいたけ れんこん えだまめ	キャベツ えのきたけ ねぎ	米 さとう ゼリー 水あめ かたくりこ	ごま	626 kcal 31 g 16 g	
6	月	ごはん ウィンナー (winner)のクリームグラタン 野菜満点サラダ 桜咲くみそ汁 いよかんゼリー 牛乳	ウィンナー かまぼこ あつあげ みそ ロースハム	牛乳 チーズ ひじき	にんじん ブロッコリー 黄ピーマン こまつな パセリ	たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ	ねぎ	米 さとう マカロニ 米粉 ゼリー じゃがいも	サラダ油 バター ごま オリーブ油	695 kcal 27 g 21 g	
7	火	ごはん さんみ焼き ごま和え とりやさしい汁 牛乳	さつまあげ うすあげ 鶏肉 みそ 木綿豆腐	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ にんにく しょうが キャベツ	ごぼう だいこん はくさい	米 さとう	サラダ油 ごま ごま油	602 kcal 28 g 17 g	
8	水	ごはん ヤンニョムチキン のりと卵の和え物 わかめスープ 牛乳	鶏肉 たまご 牛肉 絹ごし豆腐	牛乳 のり わかめ	にんじん	にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ	えのきたけ ねぎ	米 小麦粉 かたくりこ さとう	大豆油 ごま油 ごま サラダ油	638 kcal 28 g 23 g	
9	木	麦ごはん ビーフカレー フルーツ生クリームあえ 牛乳	牛肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ パイン缶	もも缶 バナナ	米 ゼリー 麦 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 バター カレールー 生クリーム	749 kcal 21 g 26 g	
10	金	赤飯 ヒレカツ ツナサラダ 紅白すまし汁 お祝いデザート 牛乳	あずき 豚肉 ツナ ふかし 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり えのきたけ	米 さとう もち米 パン粉 てんぷら粉 デザート	大豆油	696 kcal 29 g 22 g		
13	月	卒業式									
14	火	ごはん はたはたのからあげ はりはり漬け じゃがいもと重心の煮物 牛乳	豚肉 さつまあげ ツナ	牛乳 はたはた	にんじん さやいんげん	きりほしだいこん たまねぎ きゅうり	米 さとう 米粉 車心 つきこんにやく じゃがいも	大豆油 ごま	629 kcal 25 g 18 g		
旅する給食・「愛知県」日本の中心にあり、戦国武将のふるさとでもあります。名古屋発祥の「名古屋めし」は22種類もあります。											
15	水	ごはん 鶏肉の甘辛たれ キャベツのゆかり和え みそ煮込みうどん 牛乳	かまぼこ 鶏肉 みそ うすあげ	牛乳	にんじん ゆかり粉	キャベツ きゅうり だいこん 干しいたけ	ねぎ	米 さとう かたくりこ うどん	大豆油	673 kcal 33 g 19 g	
16	木	わかめごはん 手作りハンバーグ カラフルサラダ かきたま汁 牛乳	豚肉 鶏卵 鶏肉 牛肉 ロースハム 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー 黄ピーマン こまつな ねぎ	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	ねぎ	米 麦 かたくりこ パン粉 さとう	ごま サラダ油 オリーブ油	640 kcal 29 g 20 g	
17	金	ごはん さばの生姜煮 ごま酢あえ 豆乳汁 牛乳	さば 豆腐 ロースハム 豚肉 みそ うすあげ	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ しょうが もやし だいこん	干しいたけ はくさい 木綿なめこ	米 さとう	ごま	689 kcal 30 g 28 g	
20	月	ごはん 千草焼き 彩り野菜のピクルス あつあげのみそ汁 牛乳	鶏肉 鶏卵 あつあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう 赤黄ピーマン こまつな	たまねぎ 干しいたけ だいこん きゅうり	えのきたけ ねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま油	610 kcal 27 g 20 g	
21	火	春分の日									
22	水	ごはん 揚げ大豆とじゃがいもの磯あえ すきやき風煮 でこぼん 牛乳	だいず 牛肉 焼き豆腐	牛乳 青のり粉	にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ でこぼん	米 しらたき かたくりこ じゃがいも さとう 車心	大豆油	658 kcal 26 g 21 g		
絵本の料理・「ルドルフとイッパイアッテナ」うっかり東京に運ばれてしまったルドルフが親分と一緒に岐阜へもどるための冒険の物語です。											
23	木	コッペパン ししゃもフライ はちみつレモンサラダ クリームシチュー 牛乳	ロースハム 鶏肉	牛乳 子持ちししゃも	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	レモン	コッペパン 米粉 てんぷら粉 パン粉 はちみつ じゃがいも	オリーブ油 サラダ油 生クリーム バター	605 kcal 28 g 24 g	
24	金	トマトピラフ 白身魚フライ ベーコンサラダ 野菜スープ デザート 牛乳	鶏肉 豚肉 ベーコン ホキ	牛乳	トマト 赤ピーマン にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	セロリ はくさい	米 麦 さとう 小麦粉 じゃがいも パン粉 デザート	バター サラダ油 大豆油 オリーブ油	653 kcal 23 g 21 g	

※都合により献立の一部を変更する場合があります。
※カロリー、たんぱく質、脂質は小学校の量になっています。

塩分相当量
月平均
2.5 g



