

令和6年度

3月給食献立表

能美市学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるものになる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 エネルギーのもとになる	1食当たり栄養価	
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
								脂質(g)	行事費等
↓ 3日(月)はひなまつり献立です ↓									
3	月	すし ご飯	牛乳	ちらしずし 大豆かき揚げ あさりのすまし汁 ひなあられ	鶏ひき肉、大豆かき揚げ、 あさり、木綿豆腐	かんぴょう、にんじん、干しいたけ、 たけのこ、れんこん、枝豆、玉ねぎ、小松菜、ねぎ	すしご飯、砂糖、白いりごま、 油、ひなあられ	702 25.6 24.7	896 31.5 29.3
ひなまつり献立									
↓ 4日(火)は読書献立です。「へんしんレストラン」より、【えびシューマイ】が登場します! ↓									
4	火	ご飯	牛乳	えびシューマイ 福神和え タンタン麺	えびシューマイ、豚ひき肉、 大豆	キャベツ、にんじん、福神漬、しょうが、 にんにく、干しいたけ、もやし、たけのこ、チンゲン菜、ねぎ	ご飯、ラーメン、油、ねりごま、 ごま油	651 25.5 18.2	860 32.4 22.0
5	水	ミルク ロール	牛乳	鶏肉のマーマレードソース 野菜ソテー キャベツのチャウダー	鶏肉、豚肉、生クリーム	ブロッコリー、にんじん、コーン、 玉ねぎ、キャベツ、パセリ	ミルクロール、片栗粉、米粉、 油、マーマレードジャム、砂糖、 さつまいも、小麦粉、バター	651 28.7 26.3	830 35.4 32.2
6	木	ご飯	牛乳	さわらの西京焼き 塩こんぶ和え 卵とじ	さわら、みそ、白みそ、塩こんぶ、 鶏肉、卵	しょうが、白菜、きゅうり、にんじん、 玉ねぎ、えのき、こんにゃく、ねぎ	ご飯、砂糖、くるまふ、片栗粉	583 29.4 16.5	749 36.3 18.9
7	金	麦 ご飯	牛乳	ポークカレーライス こんにゃくサラダ	豚肉、チーズ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、 りんご、こんにゃく、キャベツ、コーン	麦ご飯、油、じゃがいも、小麦粉、 バター、カレールー、ドレッシング	633 19.3 20.4	823 23.7 24.3
↓ 10日(月)は受検応援献立です ↓									
10	月	しそ 麦 ご飯	牛乳	とんかつ いそきんぴら 具だくさんみそ汁	とんかつ、ひじき、さつまあげ、 うすあげ、みそ	しそ、にんじん、こんにゃく、いんげん、 玉ねぎ、小松菜、ねぎ	麦ご飯、油、砂糖、ごま油、 じゃがいも	576 20.8 17.7	750 26.0 20.3
								受検応援献立	
11	火	ご飯	牛乳	めぎすのから揚げ キャベツのごま和え わかめうどん	めぎすから揚げ、鶏肉、わかめ	キャベツ、もやし、にんじん、玉ねぎ、 干しいたけ、ねぎ	ご飯、油、ねりごま、白いりごま、 砂糖、うどん	621 24.0 14.7	786 28.2 15.6
12	水	ミルク ロール	牛乳	オムレツ 根菜ラタトゥイユ 野菜のスープ煮 チーズ	オムレツ、ベーコン、鶏肉、 チーズ	れんこん、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、 ごぼう、にんにく、トマト、キャベツ	ミルクロール、オリーブ油、砂糖、 じゃがいも	601 26.0 24.7	775 32.6 30.8
↓ 13日(木)は卒業お祝い献立です ↓									
13	木	赤飯	牛乳	鶏肉のたつた揚げ 紅白炒めなます 豚汁 お祝いデザート	鶏肉、うすあげ、豚肉、みそ	しょうが、大根、にんじん、ごぼう、 玉ねぎ、白菜、ねぎ	赤飯、片栗粉、米粉、油、砂糖、 白いりごま、さつまいも、いちごゼリー	679 25.2 24.5	859 31.1 29.0
								卒業お祝い献立	
14	金	麦 ご飯	牛乳	ビビンバ コーンかきたまスープ	豚肉、鶏肉、木綿豆腐、卵	にんにく、切干大根、小松菜、もやし、 にんじん、玉ねぎ、ねぎ、コーン	麦ご飯、油、砂糖、ごま油、片栗粉	601 25.9 17.9	778 32.3 21.0
17	月	バター 麦 ご飯	牛乳	ジャンバラヤ マグロカツ 大根のスープ	ウインナー、マグロカツ、鶏肉	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、 コーン、大根、キャベツ、しめじ、パセリ	麦ご飯、バター、油	646 23.6 23.7	862 30.2 29.4
18	火	卒業式							
19	水	米粉 パン	牛乳	ブロッコリーと卵のサラダ ミートボールシチュー	たまごサラダ、ミートボール	ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、 玉ねぎ、セロリー、にんにく	米粉パン、マヨネーズ、じゃがいも、 白いんげん豆、油、小麦粉、バター、 ハヤシルー	613 24.2 24.5	785 30.3 30.1
20	木	春分の日							
21	金	ご飯	牛乳	鶏肉の山賊焼き ひじきサラダ のっぺい汁	鶏肉、ひじき、ツナ、豚肉	しょうが、にんにく、りんご、キャベツ、 にんじん、レモン果汁、大根、白菜、えのき、 ねぎ	ご飯、米粉、片栗粉、油、砂糖、 里いも	597 22.5 21.8	767 27.4 25.7

【お知らせ】㊥は中学校のみつきます。

※ 献立内容、食材は都合により変更する場合があります。

※ 食材名、食品名はアレルギーを表すものではありません。疑問・質問等ございましたら、能美市学校給食センター(TEL41-5211)までご連絡ください。