

3月学校給食献立表

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー			
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他				たんぱく質	脂質	食塩相当量	Kcal
1	水	白ごはん	牛乳	ピピンバ スープ プリン 上戸小リクエスト給食	牛肉 卵 ベーコン 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲン菜	ぜんまい水煮 もやし しょうが えのきだけ ねぎ にんにく	米 白麦 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	721 26 21 2.3	Kcal g g g
2	木	ウイン ナードック ク	牛乳	やきそば かきたまスープ	ウインナー 豚肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜	きゃべつ もやし しょうが たまねぎ えのきだけ	コッパパン 砂糖 片栗粉 中華麺	サラダ油	666 27 35 4.1	Kcal g g g
3	金	牛肉寿司	牛乳	菜の花和え なめこ汁 ひなあられ ひなまつり給食	卵 牛肉 豆腐 えび 薄あげ ハム	牛乳 わかめ のり	菜の花 枝豆 ほうれん草	干しいたけ ごぼう コーン きゃべつ なめこ	米 片栗粉 砂糖 白麦	サラダ油	616 23 17 2.8	Kcal g g g
6	月	白ごはん	牛乳	カツカレー フルーツゼリー 宝立小中リクエスト給食	豚肉	牛乳	にんじん グリーンピース トマト	にんにく たまねぎ しょうが コーン 黄桃 みかん バイン	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 揚げ油	988 31 33 3.3	Kcal g g g
7	火	白ごはん	牛乳	タラフライタルタルソース コーンサラダ 豆腐のスープ	たら たまご 豆腐 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	米 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油	668 25 23 2.8	Kcal g g g
8	水	白ごはん	牛乳	牛丼 昆布和え みそ汁 いよかん 珠洲分校リクエスト給食	牛肉 昆布	牛乳 わかめ 昆布	にんじん	たまねぎ しょうが えのきだけ キャベツ いよかん きゅうり ねぎ	米 砂糖 ごま こんにゃく じゃがいも	ごま サラダ油	660 26 24 2.1	Kcal g g g
9	木	白ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き ごぼうサラダ みそ汁	豚肉 薄あげ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	しょうが きゅうり ごぼう コーン 大根 えのきだけ	米 砂糖 片栗粉	ごま	678 26 20 2.6	Kcal g g g
10	金	小豆ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ 回鍋肉 みそ汁 お祝いデザート 大納言小豆の日	鶏肉 小豆 卵 豚肉 薄あげ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが 黄桃 きゃべつ ねぎ たまねぎ しょうが しめじ	米 砂糖 小麦粉	揚げ油	709 33 25 2.6	Kcal g g g
13	月	白ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン かぼちゃのサラダ スープ	鶏肉 ハム	牛乳 わかめ チーズ	かぼちゃ	にんにく たまねぎ きゅうり コーン えのきだけ	米 片栗粉 砂糖	揚げ油 ごま ごま油	655 26 19 1.7	Kcal g g g
14	火	白ごはん	牛乳	タラのホワイトソース ジャーマンポテト スープ	たら ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム にんにく きゃべつ オレンジ	米 米粉	揚げ油 オリーブ油	640 28 17 2.0	Kcal g g g
15	水	白ごはん	牛乳	若鶏のごまからめ キャベツのサラダ 心のすまし汁	鶏肉 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり ねぎ ホールコーン えのきだけ	米 片栗粉 砂糖 白玉ひ	揚げ油 ごま	695 24 27 1.7	Kcal g g g
16	木	白ごはん	牛乳	シューマイ イカくんサラダ すき焼風煮	豚肉 さきいか 牛肉 豆腐 ほうたてエキス	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ 大根 きゅうり 白菜	米 砂糖 小釘子 こんにゃく	ごま ごま油	688 28 22 2.6	Kcal g g g
17	金	白ごはん	牛乳	さばのかば焼き ごまあえ ワンタンスープ	さば 薄あげ 豚肉	牛乳 わかめ 青のり	にんじん 小松菜	えのきだけ もやし しょうが コーン ねぎ たまねぎ	米 片栗粉 砂糖	揚げ油 ごま	768 29 30 2.5	Kcal g g g
20	月	白ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き キャベツのごま酢和え みそ汁 いちご	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが きゃべつ もやし いちご ねぎ たまねぎ	米 砂糖	ごま	601 24 18 1.9	Kcal g g g
22	水	白ごはん	牛乳	えびグラタン 海藻サラダ チンゲン菜のスープ	えび ベーコン ハム 豆腐 卵	牛乳 海藻 チーズ	にんじん チンゲン菜	しめじ たまねぎ マッシュルーム きゃべつ きゅうり きくらげ	米 片栗粉 砂糖 マカロニ 米粉	サラダ油 バター	608 28 19 2.1	Kcal g g g
23	木	白ごはん	牛乳	フライドチキン ブロッコリーのサラダ なめこのみそ汁	鶏肉 ハム 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	にんにく なめこ ねぎ 大根	米 砂糖 米粉	揚げ油 サラダ油	608 28 19 2.1	Kcal g g g
24	金	白ごはん	牛乳	ハヤシライス 花野菜のサラダ ミニエクレア	牛肉 卵	牛乳	ブロッコリー トマト	カリフラワー たまねぎ マッシュルーム	米 砂糖 デミグラスソース	サラダ油 ハヤシルウ チョコレート	722 25 22 2.5	Kcal g g g

※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、3色のグループに分けて記載してあります。

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	688	27	23	2.5
栄養基準量	650	21~32	14~21	2未満

3月 学校給食献立表

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー
		主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	
魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻				緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	食塩相当量			
1	水	白ごはん	牛乳	ピビンバ スープ プリン 上戸小リクエスト給食	牛肉 卵 ベーコン 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲン菜	ぜんまい水煮 もやし しょうが えのきだけ ねぎ にんにく	米 白麦 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	801 Kcal 31 g 23 g 2.7 g	
2	木	ウインナードック	牛乳	やきそば かきたまスープ	ウインナー 豚肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜	きゃべつ もやし しょうが たまねぎ えのきだけ	コッパパン 砂糖 片栗粉 中華麺	サラダ油	742 Kcal 31 g 40 g 4.2 g	
3	金	牛肉寿司	牛乳	菜の花和え なめこ汁 ひなあられ ひなまつり給食	卵 牛肉 豆腐 えび 薄あげ ハム	牛乳 わかめ のり	菜の花 枝豆 ほうれん草	干しいたけ ごぼう コーン きゃべつ なめこ	米 片栗粉 砂糖 白麦	サラダ油	790 Kcal 29 g 22 g 3.5 g	
6	月	白ごはん	牛乳	カツカレー フルーツゼリー 宝立小中リクエスト給食	豚肉	牛乳	にんじん グリーンピース トマト	にんにく たまねぎ しょうが コーン 黄桃 みかん パイン	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 揚げ油	1,053 Kcal 25 g 38 g 4.2 g	
7	火	白ごはん	牛乳	タラフライタルソース コーンサラダ 豆腐のスープ	たら たまご 豆腐 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	米 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油	832 Kcal 32 g 27 g 3.7 g	
8	水	白ごはん	牛乳	牛丼 昆布和え みそ汁 いよかん 珠洲分校リクエスト給食	牛肉	牛乳 わかめ 昆布	にんじん	たまねぎ しょうが えのきだけ キャベツ いよかん きゅうり ねぎ	米 砂糖 こんにやく じゃがいも	ごま サラダ油	850 Kcal 21 g 30 g 3.0 g	
9	木	白ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き ごぼうサラダ みそ汁	豚肉 薄あげ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	しょうが きゅうり ごぼう コーン 大根 えのきだけ	米 砂糖 片栗粉	ごま	822 Kcal 30 g 23 g 3.1 g	
10	金	小豆ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ 回鍋肉 みそ汁 お祝いデザート 大納言小豆の日	鶏肉 小豆 卵 豚肉 薄あげ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが 黄桃 きゃべつ ねぎ たまねぎ しょうが しめじ	米 砂糖 小麦粉	揚げ油	878 Kcal 40 g 28 g 3.2 g	
13	月	白ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン かぼちゃのサラダ スープ	鶏肉 ハム	牛乳 わかめ チーズ	かぼちゃ	にんにく たまねぎ きゅうり コーン えのきだけ	米 片栗粉 砂糖	揚げ油 ごま ごま油	798 Kcal 31 g 22 g 2.4 g	
14	火	白ごはん	牛乳	タラのホワイトソース ジャーマンポテト スープ	たら ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム にんにく きゃべつ オレンジ	米 米粉	バター オリーブ油	792 Kcal 35 g 20 g 2.8 g	
15	水	白ごはん	牛乳	若鶏のごまからめ キャベツのサラダ ふのすまし汁	鶏肉 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり ねぎ ホールコーン えのきだけ	米 片栗粉 砂糖 白玉心	揚げ油 ごま	846 Kcal 28 g 31 g 2.1 g	
16	木	白ごはん	牛乳	シューマイ イカくんサラダ すき焼風煮	豚肉 さきいか 牛肉 豆腐 ほたてエキス	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ 大根 きゅうり 白菜	米 砂糖 小釘子 こんにやく	ごま ごま油	821 Kcal 34 g 24 g 3.2 g	
17	金	白ごはん	牛乳	さばのかば焼き ごまあえ ワントンスープ	さば 薄あげ 豚肉	牛乳 わかめ 青のり	にんじん 小松菜	えのきだけ もやし しょうが コーン ねぎ たまねぎ	米 片栗粉 砂糖	揚げ油 ごま	881 Kcal 32 g 31 g 2.8 g	
#	月	白ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き キャベツのごま酢和え みそ汁 いちご	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが きゃべつ もやし いちご ねぎ たまねぎ	米 砂糖	ごま	752 Kcal 30 g 21 g 2.3 g	
#	水	白ごはん	牛乳	えびグラタン 海藻サラダ チンゲン菜のスープ	えび ベーコン ハム 豆腐 卵	牛乳 海藻 チーズ	にんじん チンゲン菜	しめじ たまねぎ マッシュルーム きゃべつ きゅうり きくらげ	米 片栗粉 砂糖 マカロニ 米粉	サラダ油 バター	799 Kcal 29 g 23 g 3.9 g	
#	木	白ごはん	牛乳	フライドチキン ブロッコリーのサラダ なめこのみそ汁	鶏肉 ハム 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	にんにく なめこ ねぎ 大根	米 砂糖 米粉	揚げ油 サラダ油	761 Kcal 34 g 22 g 2.6 g	
#	金	白ごはん	牛乳	ハヤシライス 花野菜のサラダ ミニエクレア	牛肉 卵	牛乳	ブロッコリー トマト	カリフラワー たまねぎ マッシュルーム	米 砂糖 デミグラスソース	サラダ油 ハヤシルウ チョコレート	874 Kcal 29 g 24 g 3.0 g	

※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、6群に分けて記載してあります。

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	829	31	26	3.1
栄養基準量	830	27~42	18~28	2.5未満