



# 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
1	月	きなこ揚げパン	牛乳	カニカマサラダ マカロニスープ ヨーグルト		ぎゅうにゅう ヨーグルト きなこ カニカマ とりにく	こまつな にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ	コッパパン さとう マカロニ あぶら	531	24	19	2.2
2	火	白ごはん	牛乳	国産若鶏と野菜の焼きつくね こんにやくサラダ 大根とあげのみそ汁		ぎゅうにゅう やきつくね とりにく あぶらあげ みそ	にんじん キャベツ こんにやく きゅうり ホールコーン だいこん ねぎ なめこ	こめ さとう マヨネーズ ごま	609	22	20	2.2
3	水	ちらし寿司	牛乳	【ひなまつり給食】 菜の花和え あさりのすまし汁 ひなあられ		ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ ハム あさり とうふ	にんじん なのはな かんぴょう ほししいたけ れんこん えだまめ キャベツ ホールコーン ねぎ えのきたけ	こめ さとう ひなあられ	598	23	13	3.4
4	木	白ごはん	牛乳	【能登牛給食】 いか天薬味ソース もやしのごま酢和え 能登牛のすき焼風煮 チャプチェ もずくスープ		ぎゅうにゅう いかてんがら ぎゅうにく とうふ	こまつな しょうが ねぎ りよくとうもやし はくさい こんにやく	こめ さとう くるまふ ごま あぶら	678	25	24	2.6
5	金	白ごはん	牛乳	能登牛のすき焼風煮 チャプチェ もずくスープ		ぎゅうにゅう もずく ぎゅうにく とうふ	にんじん なら チンゲンサイ たまねぎ ほししいたけ キムチ たけのこみずに ねぎ	こめ さとう あぶら ごま	561	18	15	2.5
8	月	白ごはん	牛乳	【受験応援給食】 ソースカツ(勝)丼 いりこ(入校)だしのみそ汁 いよかん(いい予感)		ぎゅうにゅう わかめ ヒレカツ みそ	にんじん キャベツ たまねぎ いよかん	こめ さとう じゃがいも あぶら	632	23	15	3.1
9	火	白ごはん	牛乳	鮭のマヨネーズ焼き 切干大根の炒り煮 じゃがいものみそ汁		ぎゅうにゅう あおりの さけ あぶらあげ みそ	にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ きりほしだいこん ほししいたけ ねぎ ぶなしめじ	こめ こめこ さとう じゃがいも マヨネーズ ごま	640	28	20	2.0
10	水	白ごはん	牛乳	回鍋肉 コーンかきたまスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	あおピーマン にんじん こまつな にんにく しょうが キャベツ ぶなしめじ ホールコーン	こめ さとう かたくりこ あぶら	579	23	18	1.9
11	木	能登大納言小豆の赤飯	牛乳	【卒業お祝い給食】 若鶏のごまからめ カラフルサラダ 紅白すまし汁		ぎゅうにゅう とりにく とうふ まぐろオイルづけ あられふかし	きピーマン あかピーマン こまつな きゅうり キャベツ えのきたけ	こめ もちごめ かたくりこ さとう おいおいデザート あぶら ごま	783	28	32	2.3
12	金	白ごはん	牛乳	三味焼き もやしのごま酢和え 厚揚げのみそ汁		ぎゅうにゅう さつまあげ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな ねぎ しょうが にんにく りよくとうもやし キャベツ たまねぎ	こめ さとう ごま	570	24	15	2.8
15	月	白ごはん	牛乳	オムレツ ホワイトソースかけ ほうれん草のサラダ 鶏肉のコンソメスープ		ぎゅうにゅう オムレツ ハム とりにく	ほうれんそう にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム キャベツ えのきたけ	こめ こめこ さとう バター あぶら	613	22	21	2.4
16	火	わかめごはん	牛乳	焼きそば ワンタンスープ		ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく ワンタン	にんじん たまねぎ キャベツ りよくとうもやし えのきたけ	こめ やきそばめん あぶら	646	21	25	3.9
17	水	白ごはん	牛乳	やきとり風炒め わかめとあげのみそ汁		ぎゅうにゅう わかめ とりにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ こんにやく たまねぎ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう あぶら	607	26	19	2.1
18	木	白ごはん	牛乳	豚肉コロッケ コーンサラダ クラムチャウダー		ぎゅうにゅう まぐろオイル漬け あさり ベーコン	にんじん ホールコーン キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ さとう コロッケ こめこ あぶら バター	728	22	26	1.7
19	金	白ごはん	牛乳	ピピンパ 春雨サラダ カラフル白玉スープ		ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく	こまつな かぼちゃ ほうれんそう ぜんまい りよくとうもやし しょうが にんにく きゅうり はくさい えのきたけ	こめ はるさめ しらたまこ あぶら ごま	671	24	18	2.7
22	月	白ごはん	牛乳	ミートボールのケチャップからめ ジャーマンポテト オニオンスープ		ぎゅうにゅう チーズ ミートボール ベーコン とりにく	パセリ にんじん こまつな たまねぎ	こめ さとう じゃがいも あぶら バター	637	23	20	2.3
23	火	白ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ キャベツの昆布和え 五目うどん		ぎゅうにゅう あおりの しおこんぶ ちくわ たまご あぶらあげ	にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり ほししいたけ ねぎ	こめ こむぎこ うどん あぶら ごま	813	28	18	4.0
24	水	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ミックスフルーツゼリー		ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん にんにく しょうが たまねぎ みかんかん パインかん おうとうかん バナナ	こめ むぎ じゃがいも ゼリー あぶら カレールーウ	712	19	18	1.9

※ 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、赤、黄、緑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	645	24	20	2.6
栄養基準量	650	21~32	14~21	2未満