

給食予定こんだて表

3月

※献立は変更になることがあります。

こんだて		使っている食品	1食あたりの栄養価	こんだて		使っている食品	1食あたりの栄養価				
1 (火)	(麦飯) カレーライス 福神漬け和え 牛乳	米 強化米 大麦 豚肉 玉ねぎ カレールウ(乳無し) 人参 グリンピース トマトチャップ ウスターソース 油 しょうが にんにく 大根 白菜 国産福神漬 乳 牛乳	エネルギー 657 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 21.8 g カルシウム 272 mg 食塩相当量 2.6 g	14 (月)	ごはん ひじきのり 揚げギョウザ キャベツのごまあえ たまごあんかけうどん 牛乳	米 強化米 ギョウザ(キャベツ 玉ねぎ たら 鶏肉 豚脂 ひじき でん粉 醤油 ごま油 大豆粉) 油 キャベツ もやし 人参 濃口しょうゆ すりごま 砂糖 うどん たまご ねぎ 濃口しょうゆ 片栗粉 淡口しょうゆ かつおだし 砂糖 昆布だし 乳 牛乳	エネルギー 637 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 19.1 g カルシウム 289 mg 食塩相当量 2.4 g				
	2 (水)	わかめごはん たこ焼き 卵のサラダ みそ汁 牛乳	米 強化米 大麦 わかめ 砂糖 塩 たこ焼き(小麦粉 キャベツ たこ 卵 デンブ) 生姜 油)中濃ソース あおのり たまご 卵 砂糖 油 ブロッコリー キャベツ ノイグドレッシング 赤ピーマン 塩 こしょう 大根 鶏肉 小松菜 人参 ねぎ みそ かつおだし 顆粒和風だし 乳 牛乳		エネルギー 642 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 22.3 g カルシウム 286 mg 食塩相当量 2.8 g	15 (火)	ごはん ちくわの磯辺揚げ うの花 肉じゃが 牛乳	米 強化米 ちくわ【卵・乳なし】 油 小麦粉 米粉 あおのり おから こんにゃく 人参 ねぎ さつま揚げ 濃口しょうゆ 酒 油 みりん 砂糖 塩 じゃがいも 玉ねぎ こんにゃく 豚肉 人参 濃口しょうゆ 酒 砂糖 みりん 油 顆粒和風だし 乳 牛乳	エネルギー 651 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 17.1 g カルシウム 297 mg 食塩相当量 2.6 g		
		3 (木)	ピザトースト グリーンサラダ マカロニのコンソメスープ ひなまつりゼリー 牛乳		胚芽食パン【乳】 玉ねぎ チーズ ビサソース ロースハム【乳・卵なし】 青ピーマン トマトチャップ 砂糖 オリーブ油 キャベツ ブロッコリー きゅうり ノイグドレッシング とうもろこし 玉ねぎ じゃがいも 人参 マカロニ パーコン【乳・卵なし】 鶏ガラだし 油 コンソメ 濃口しょうゆ にんにく 塩 こしょう ひなまつりゼリー(豆乳 砂糖 もも 水あめ) 乳 牛乳		エネルギー 682 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 27.4 g カルシウム 458 mg 食塩相当量 3.0 g	16 (水)	ごはん ふくらぎの照り焼き キャベツと豚肉のみそ炒め みそ汁 牛乳 / いちごゼリー	米 強化米 ふくらぎ 酒 砂糖 濃口しょうゆ みりん キャベツ 玉ねぎ 豚肉 人参 青ピーマン 八丁みそ みそ 砂糖 油 濃口しょうゆ 大根 小松菜 人参 みそ かつおだし 顆粒和風だし 乳 牛乳 / いちごゼリー(砂糖 水あめ いちご果汁)	エネルギー 651 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 19.6 g カルシウム 294 mg 食塩相当量 2.2 g
			4 (金)		ごはん さばみそ煮 小松菜のごま和え 大根のそぼろ煮 牛乳		米 強化米 さば 砂糖 みそ みりん 米粉 もやし 小松菜 こんにゃく ねりごま 砂糖 すりごま 濃口しょうゆ 大根 玉ねぎ 鶏肉 こんにゃく 人参 さやいんげん 濃口しょうゆ 油 片栗粉 砂糖 淡口しょうゆ 酒 顆粒和風だし 乳 牛乳		エネルギー 642 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 23.1 g カルシウム 376 mg 食塩相当量 1.6 g	17 (木)	豆パン 塩カレーからあげ カリフラワーサラダ わかめスープ 牛乳 / お祝いデザート
7 (月)	Caたっぷりひじきごはん イカリング 記憶カアツサラダ 白玉汁 牛乳 / いよかんゼリー	米 強化米 えだまめ 大麦 ひじき 油揚げ 淡口しょうゆ みりん 塩 いかに 小麦粉 卵 油 たまご・乳 じゃがいも ブロッコリー ノイグドレッシング 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) 大豆 チーズ 白菜 白玉だんご 人参 ごぼう みそ 油揚げ かつおだし 顆粒和風だし 乳 牛乳 / いよかんゼリー(いよかん 砂糖)		エネルギー 706 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 22.9 g カルシウム 456 mg 食塩相当量 2.3 g	18 (金)	卒業式					
	8 (火)	(麦飯) 親子丼の具 ツナのサラダ 春雨スープ 牛乳	米 強化米 大麦 たまご 玉ねぎ 鶏肉 みつば 淡口しょうゆ 凍り豆腐 酒 濃口しょうゆ 砂糖 みりん かつおだし 昆布だし 大根 きゅうり まぐろ缶 人参 淡口しょうゆ レモン果汁 砂糖 ごま油 濃口しょうゆ 塩 白菜 豚肉 人参 ねぎ 春雨 鶏ガラだし 淡口しょうゆ しいたけ 中華スープ 濃口しょうゆ 酒 みりん 塩 乳 牛乳	エネルギー 610 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 17.0 g カルシウム 310 mg 食塩相当量 2.4 g		21 (月)	春分の日				
9 (水)		ごはん 揚げさばの野菜あんかけ ミニトマト 豚汁 牛乳	米 強化米 さば もやし 玉ねぎ 人参 油 酒 米粉 さやいんげん 濃口しょうゆ 片栗粉 砂糖 塩 しいたけ ミニトマト 大根 木綿豆腐 豚肉 こんにゃく 人参 えのきたけ みそ ねぎ 酒 かつおだし 顆粒和風だし 乳 牛乳	エネルギー 616 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 22.1 g カルシウム 275 mg 食塩相当量 1.8 g	22 (火)		ごはん 小いわし天ぷら ほうれん草のごま和え 手作り鶏だんごのスープ煮 牛乳 / みかん	米 強化米 いわし 小麦粉 油 ウスターソース もやし キャベツ ほうれん草 人参 すりごま 濃口しょうゆ 砂糖 白菜 鶏肉 もやし 人参 春雨 淡口しょうゆ しいたけ ねぎ 片栗粉 すりごま コンソメ 酒 しょうが 濃口しょうゆ 乳 牛乳 / みかん	エネルギー 663 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 21.2 g カルシウム 379 mg 食塩相当量 2.1 g		
	10 (木)	バターロール 焼きそば 肉団子スープ 牛乳	乳・卵 バターロール【乳 たまご】 干し中華めん キャベツ 玉ねぎ もやし 豚肉 青ピーマン 人参 和ミソ 焼きそばソース 油 酒 塩 こしょう 白菜 肉団子(鶏肉 豚肉 玉ねぎ 生姜 パン粉) 小松菜 人参 ぶなしめじ 鶏ガラだし しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう 乳 牛乳	エネルギー 651 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 18.2 g カルシウム 336 mg 食塩相当量 3.5 g		23 (水)	(麦飯) ピビンパ しゅうまい 大根とわかめのみそ汁 牛乳	米 強化米 大麦 もやし 豚肉 ほうれん草 人参 濃口しょうゆ 砂糖 ごま油 酒 ごま 鶏肉 とうもろこし 人参 玉ねぎ 豚肉 ほうれん草 パン粉 小麦粉 生姜 コシ 木綿豆腐 玉ねぎ ねぎ みそ かつおだし わかめ 乳 牛乳	エネルギー 632 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 20.6 g カルシウム 436 mg 食塩相当量 2.7 g		
11 (金)		ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き 大根とコーンのサラダ 厚揚げのみそ汁 牛乳 / 豆乳プリンタルト	米 強化米 鶏肉 ノイグドレッシング 塩 こしょう パセリ キャベツ 大根 小松菜 とうもろこし 人参 淡口しょうゆ 砂糖 ごま油 濃口しょうゆ 塩 厚揚げ 玉ねぎ 人参 みそ ねぎ かつおだし 顆粒和風だし 乳 牛乳 / 豆乳プリンタルト(豆乳 砂糖 米粉 油 かたくり粉)	エネルギー 657 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 23.3 g カルシウム 362 mg 食塩相当量 1.8 g	24 (木)		米粉パン デミグラスハンバーグ ポテトサラダ コーンポタージュ 牛乳 / お祝いクレープ	乳 米粉パン(県産米粉 小麦粉 乳) ハンバーグ(鶏肉 豚肉 玉ねぎ じゃがいも 砂糖) 玉ねぎ デミグラスソース トマト マッシュルーム 中濃ソース 赤ワイン コンソメ 油 砂糖 じゃがいも ブロッコリー 人参 ノイグドレッシング 塩 こしょう 牛乳 玉ねぎ とうもろこし 米粉 油 豆乳 大豆粉 鶏ガラだし 生クリーム コンソメ 油 塩 パセリ こしょう 乳 牛乳 / お祝いクレープ(豆乳 砂糖 米粉 いちご 油)	エネルギー 774 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 32.8 g カルシウム 489 mg 食塩相当量 2.9 g		