

3つの食品群別献立表

保育園

能美市立辰口学校給食センター

日	曜	🍴	こ ん だ て 表	材 料 名		
				(赤) 血や肉になる	(黄) 力やエネルギーになる	(緑) 体の調子を整える
3	月		ポイルウインナー ツナマヨ 沢煮椀	ツナ 荒挽きウインナー 豚肉	マヨネーズ	きゅうり ほうれん草 ごぼう 大根 たけのこ にんじん しいたけ みつば
4	火	🍴	ビーフカレーライス フルーツポンチ	牛肉 チーズ 牛乳(調理用)	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールー 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご みかん パイナップル 黄桃 バナナ
5	水		たらのケチャップソース 五目きんぴら じゃがいもとわかめのみそ汁	たら 鶏肉 さつま揚げ 薄揚げ わかめ みそ	でんぷん 米粉 油 三温糖 ごま油 ごま じゃがいも	しょうが ねぎ ごぼう にんじん 玉ねぎ
6	木		鶏肉の香草パン粉焼き キャベツとコーンのサラダ クリームスパゲティ	鶏肉 ベーコン 牛乳(調理用) 生クリーム	パン粉 オリーブ油 三温糖 油 米粉 バター スパゲティ	にんにく パセリ キャベツ コーン きゅうり にんじん 玉ねぎ しめじ ほうれん草
7	金		さばの味噌煮 磯香あえ 豚大根	さばの味噌煮 のり 豚肉 ちくわ	三温糖	小松菜 キャベツ にんじん しょうが ねぎ 大根
10	月		豚肉と野菜のケチャップからめ 春雨スープ いちごヨーグルト	豚肉 鶏ひき肉 いちごヨーグルト	米粉 でんぷん 油 三温糖 春雨	しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ トマト ビーマン もやし 白菜 ねぎ
12	水		えびフリッター 切干大根のかみかみあえ 卵とじ	えびフリッター 鶏肉 さつま揚げ 卵	油 三温糖 車ふ じゃがいも	切干大根 にんじん ほうれん草 玉ねぎ
13	木		焼きソーセージ 卵とマカロニのサラダ 白菜のコンソメスープ	ソーセージ 卵 豚肉	マカロニ マヨネーズ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ にんじん えのきたけ 白菜
14	金		鮭のごま衣揚げ 大豆とひじきの炒め煮 粕汁	鮭 鶏肉 ひじき 大豆 さつま揚げ 豚肉 みそ	ごま でんぷん 米粉 油 三温糖 ごま油 里芋	しょうが にんじん ごぼう 大根 ねぎ
17	月		白身魚フライ しらあえ 豚汁	白身魚フライ 薄揚げ 豆腐 豚肉 みそ	三温糖 ごま さつまいも 油	小松菜 白菜 にんじん ごぼう 大根 ねぎ
18	火	🍴	ポークピラフ ブロッコリーのごまドレサラダ コンソメジュリアン 豆乳プリン	豚肉 鶏肉	バターライス(麦入り) 油 ドレッシング 豆乳プリン	にんにくしょうが 玉ねぎ マッシュルーム 赤ピーマン ブロッコリー コーン にんじん 玉ねぎ えのきたけ キャベツ
19	水		ポークシューマイ 中華あえ 味噌ラーメン	ポークシューマイ 豚肉 赤みそ みそ	三温糖 ごま ごま油 デミラーメン	もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが ねぎ
20	木		鶏の照り焼き ツナとごぼうのサラダ お豆のポトフ	鶏肉 ツナ 豚肉 発芽大豆	水あめ 三温糖 でんぷん ごま ドレッシング じゃがいも	ごぼう きゅうり にんじん 大根 玉ねぎ
21	金		豚肉のオイスターソース炒め コーンかき卵スープ	豚肉 厚揚げ 鶏ささみ水煮 絹豆腐 卵	油 三温糖 でんぷん ごま油	しょうが にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ キャベツ ピーマン コーン チンゲンサイ
25	火	🍴	さばと卵のそぼろずし かぶの甘酢づけ 野菜と花麩のすまし汁 チーズ 	さばサラダ油漬け 卵 刻み昆布 鶏肉 絹豆腐 チーズ	ずし飯 三温糖 油 ごま 花ふ	しょうが 玉ねぎ にんじん かぶ きゅうり えのきたけ たけのこ 水菜
26	水		いわしの竜田揚げ ブロッコリーのサラダ 大根と里芋のカレーそぼろ煮	いわし 豚ひき肉	でんぷん 米粉 油 三温糖 オリーブ油 ごま 里芋	しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ コーン にんじん 大根
27	木		豚肉のバーベキューソース キャベツソテー コーンチャウダー	鶏肉 ベーコン 牛乳(調理用) 生クリーム	オリーブ油 でんぷん 油 じゃがいも バター 米粉	しょうが にんにく トマト キャベツ にんじん ビーマン 玉ねぎ コーン パセリ
28	金		野菜のチヂミ 小松菜のナムル あさり入り八宝菜 お米のムース	ハム あさり 豚肉	三温糖 ごま油 ごま 油 でんぷん お米のムース	チヂミ にんじん もやし 小松菜 しょうが 干しいたけ たけのこ 白菜 チンゲンサイ