

# 3月

# 給食予定献立表



吉川学校給食共同調理場

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			エネルギー(kcal) タンパク質(g)		
		体をつくるものになる(赤)	体の調子を整えるものになる(緑)	エネルギーのものになる(黄)			
1 (金)	ひなまつりこんだて ごもく ずし ぎゅうにゅう あ 五目ちらし寿司 牛乳 ごま和え 豆腐のすまし汁 ひなあられ 	牛乳 たまご とうふ	こんぶ のり わかめ	にんじん しいたけ きぬさや もやし えのき	れんこん ごぼう たまねぎ キャベツ こまつな しめじ	こめ さとう すりごま ひなあられ	592 20.8
4 (月)	どん ぎゅうにゅう ちゅうか ビビンバ丼 牛乳 中華スープ ひるぜん 蒜山ジャージーヨーグルト	牛乳 あかみそ ぎゅうにく	たまご ベーコン ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ きくらげ もやし	にんにく しょうが ほうれんそう たまねぎ	こめ ごまあぶら ごま むぎ さとう じゃがいも	724 28.6
5 (火)	むぎ ぎゅうにゅう とり 麦ごはん 牛乳 鶏ちゃんこ あまず あ キャベツの甘酢和え	牛乳 にくだんご	とりにく あぶらあげ	だいこん はくさい キャベツ ごぼう	にんじん もやし にんにく しょうが ねぎ	こめ こんにやく ごまあぶら むぎ さとう	598 22.4
6 (水)	まる そ やさい チキンカツサンド(丸パン チキンカツ 添え野菜 ソース) 牛乳 ポトフスープ	牛乳 ウインナー	とりにく	キャベツ はくさい にんじん	たまねぎ ブロッコリー	パン パン粉 ソース こむぎこ あぶら じゃがいも	639 28.5
7 (木)	むぎ ぎゅうにゅう だいず いそに 麦ごはん 牛乳 大豆の磯煮 あ かりかり和え	牛乳 かまぼこ ひじき	とりにく だいず	しいたけ キャベツ きゅうり	いんげん たくあん にんじん	こめ じゃがいも あぶら ごま むぎ こんにやく さとう	599 24.0
8 (金)	カミカミこんだて ごぼうとちくわのごまだれ丼 ぎゅうにゅう みそしる まいたけの味噌汁 	牛乳 とうふ みそ	ちくわ あぶらあげ	しょうが にんじん まいたけ ねぎ	チンゲンサイ もやし たまねぎ ごぼう	こめ でん粉 さとう むぎ あぶら ごま	638 21.4
11 (月)	ぎゅうにゅう あ みそラーメン 牛乳 揚げぎょうざ こまつな ちゅうか あ 小松菜の中華和え	牛乳 ぎょうざ みそ	ぶたにく ハム	たまねぎ もやし キャベツ きくらげ しょうが にんにく	にんじん ねぎ だいこん とうもろこし こまつな	中華めん さとう ごまあぶら あぶら	619 28.4
12 (火)	卒業お祝いこんだて せきはん しお ぎゅうにゅう さかな しお や こうはく 赤飯(ごま塩) 牛乳 魚の塩こうじ焼き 紅白なます ふ じり いわ 麩のすまし汁 お祝いデザート(ケーキ or ゼリー)	牛乳 あずき	さごし とうふ	にんじん にんにく えのき いちご	だいこん たまねぎ ねぎ	こめ ふ ゼリー ごましお さとう ケーキ	615 27.2
13 (水)	ぎゅうにゅう コッペパン 牛乳 ポークビーンズ チーズサラダ 	牛乳 だいたい ウインナー	ぶたにく チーズ	マッシュルーム いんげん たまねぎ	にんじん キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも あぶら	637 27.0
14 (木)	むぎ ぎゅうにゅう にくだんご あまず 麦ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ はるさめ 春雨スープ	牛乳 うずらたまご	にくだんご ぶたにく	たまねぎ たけのこ しいたけ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	こめ あぶら でん粉 はるさめ むぎ さとう じゃがいも	670 24.9
15 (金)	ぎゅうにゅう カレーライス 牛乳 マカロニサラダ 	牛乳	とりにく	たまねぎ グリーンピース とうもろこし キャベツ	にんじん にんにく りんご	こめ じゃがいも マヨネーズ マカロニ むぎ あぶら マカロニ	733 23.9
18 (月)	わふう ぎゅうにゅう 和風きのこスパゲッティ 牛乳 ポテトサラダ	牛乳 えび ほたて	ベーコン いか	たまねぎ えのき しめじ きゅうり	にんにく にんじん マッシュルーム とうもろこし	ソフト麺 でん粉 さとう じゃがいも あぶら マヨネーズ じゃがいも	646 28.3
19 (火)	吉川小学校6年生が考えたこんだて むぎ ぎゅうにゅう こうみに 麦ごはん 牛乳 さばの香味煮 てこつ とうふ みそしる 鉄骨サラダ 豆腐の味噌汁	牛乳 ちりめん とうふ みそ	さば ひじき わかめ	にんじん キャベツ カリフラワー たまねぎ	しょうが きゅうり えのき	こめ さとう むぎ	689 28.1
22 (金)	ぎゅうにゅう むぎ パエリア 牛乳 もち麦のスープ フルーツあえ 	牛乳 えび ほたて	ベーコン いか ぶたにく	にんじん たまねぎ チンゲンサイ みかん パイン	にんにく パプリカ キャベツ いんげん	こめ じゃがいも もち麦 あぶら ナタデココ	639 22.7



ねん かん  
1年間ありがとうございました!

