

2021年3月

学校給食予定献立表

| 日 | 曜日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 材料名 | | | 栄養価(小学校中学年) | | | |
|---|----|-----------------|----|---|--------------------------------------|---|---------------------------------|-------------|-------|-----------------|-----------------|
| | | | | | あか | みどり | きいろ | 熱量 | たんぱく質 | 脂質 | |
| | | | | | 血・筋肉・骨をつくる | 体の調子を整える | 熱や力のもとになる | (kcal) | (g) | (g) | |
| 1 | 月 | ごはん | ○ | さばのみそ煮 そくせきづけ 切り干し大根のいため煮 | 牛乳 さば とりにく さつまあげ がんもどき みそ 塩こんぶ | にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり しょうが きりぼしだいこん | 米 さとう | 685 | 29.0 | 23.6 | |
| 2 | 火 | ごはん | ○ | かんこく風すき焼き 焼きぎょうざ | 牛乳 ぶた肉 焼きどうふ ぎょうざ | にんじん しょうが にんにく こんにゃく たまねぎ はくさい 根深ねぎ りんご | 米 焼きふ さとう ごま | 640 | 27.4 | 19.7 | |
| 3 | 水 | たきこみ ごはん | ○ | あつ焼きたまご 魚そうめん汁 三色花ゼリー | 牛乳 牛肉 油あげ 卵 魚そうめん どうふ | にんじん グリンピース こまつな しめじ たまねぎ | 米 さとう ゼリー | 653 | 26.9 | 20.0 | |
| 4 | 木 | 食パン | ○ | セルフチキンカツサンド (チキンカツ ポイルキャベツ マイティソース) ミネストローネ | 牛乳 とり肉 ベーコン ひよこ豆 | トマト にんじん キャベツ たまねぎ セロリ | パン マカロニ 油 じゃがいも | 662 | 24.2 | 24.1 | |
| 5 | 金 | ごはん | ○ | じゃがいもとあつあげのうま煮 ツナ和え | 牛乳 とり肉 あつあげ ツナ わかめ | にんじん たけのこ こんにゃく えだまめ キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 | 米 じゃがいも さとう | 629 | 23.7 | 18.0 | |
| 8 | 月 | 麦ごはん | ○ | カレーライス フルーツヨーグルト | 牛乳 牛肉 ぶた肉 ヨーグルト | にんじん グリンピース しょうが にんにく たまねぎ みかん バイン もも | 米 押し麦 じゃがいも ゼリー カレールー | 674 | 20.4 | 18.6 | |
| 9 | 火 | ごはん | ○ | さわらのあますあんかけ 豆乳入りとん汁 | 牛乳 さわら ぶた肉 とうふ 油あげ みそ 豆乳 | にんじん ビーマン ねぎ たまねぎ ごぼう だいこん はくさい | 米 さとう でんぷん | 604 | 28.1 | 17.0 | |
| 10 | 水 | ごはん | ○ | 高野豆腐の卵とじ ひじきのすだち和え | 牛乳 とり肉 卵 こうやどうふ かまぼこ ひじき ちりめん | にんじん たけのこ たまねぎ 干ししいたけ えだまめ きゅうり キャベツ すだち果汁 | 米 さとう ごま | 621 | 26.6 | 18.0 | |
| 11 | 木 | コッペパン (黒糖入り) | ○ | 和風ハンバーグ ベーコンとチンゲン菜のスープ お祝いケーキ | 牛乳 ハンバーグ ベーコン | にんじん チンゲンサイ しめじ たまねぎ えのきだけ コーン | パン じゃがいも さとう でんぷん ケーキ | 696 | 26.2 | 25.6 | |
| 12 | 金 | ごはん | ○ | はんぺんのいそべあげ ぶた肉のしょうがいため | 牛乳 はんぺん ぶた肉 青のり | にんじん ビーマン しょうが たまねぎ たけのこ しめじ キャベツ | 米 天ぷらこ 油 さとう | 662 | 28.3 | 20.1 | |
| 15 | 月 | ごはん | ○ | ほうれんそうオムレツ 五目きんぴら ひじきのり | 牛乳 卵 ぶた肉 さつまあげ ひじきのり | にんじん ほうれんそう ごぼう さやいんげん こんにゃく たけのこ 干ししいたけ | 米 さとう ごま ごま油 | 596 | 23.5 | 16.6 | |
| 16 | 火 | ごはん | ○ | とり肉とこんにゃくのみそ煮 やさいのごまドレッシング | 牛乳 とり肉 さつまあげ かんもどき みそ ハム | にんじん さやいんげん もやし こまつな しょうが こんにゃく たけのこ キャベツ コーン | 米 さとう 油 ごま | 655 | 27.0 | 21.5 | |
| 17 | 水 | 玄米ごはん | ○ | とりそぼろ丼 ほうとう汁 きよみオレンジ | 牛乳 とり肉 ぶた肉 卵 油あげ みそ | かぼちゃ にんじん ねぎ しょうが えだまめ ごぼう だいこん きよみオレンジ | 米 げんまい さとう きしめん | 670 | 28.1 | 21.0 | |
| 18 | 木 | ごはん | ○ | さけのみそマヨネーズ焼き 小松菜と小もちのスープ | 牛乳 さけ ベーコン みそ とうふ | にんじん こまつな たまねぎ えのきだけ | 米 にこみもち マヨネーズ | 673 | 27.3 | 24.0 | |
| 19 | 金 | ごはん | ○ | 肉じゃが わかめのナムル | 牛乳 牛肉 さつまあげ わかめ | にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ こんにゃく もやし すだち果汁 | 米 じゃがいも さとう ごま油 | 607 | 22.2 | 15.6 | |
| 22 | 月 | ごはん | ○ | とり肉のねぎソース じゃがいもわかめのみそ汁 ミニトマト | 牛乳 とり肉 みそ わかめ | ねぎ にんじん ミニトマト たまねぎ しめじ はくさい | 米 でんぷん さとう じゃがいも 油 ごま ごま油 | 672 | 24.2 | 23.5 | |
| 23 | 火 | ごはん | ○ | マーボーどうふ パンパンジーサラダ | 牛乳 ぶた肉 とうふ みそ とり肉 | ねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく たまねぎ 干ししいたけ たけのこ キャベツ きゅうり もやし | 米 さとう でんぷん ドレッシング | 639 | 29.3 | 20.7 | |
| ☆ 材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。 | | | | | | | | 平均 | 649 | 26.0 | 20.4 |
| | | | | | | | | 基準量 | 650 | 21.1g~ 32.5g | 14.4g~ 21.7g |

※栄養価については、小学校中学年を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。