

2022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	火	ごはん	○	厚あげの中華煮 もやしナムル	牛乳 ぶた肉 あつあげ さつまあげ	にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい えだまめ もやし	米 さとう でんぶん ごま油	632	26.7	19.9
2	水	ごはん	○	さんまのおかか煮 切り干し大根のいため煮 オレンジ	牛乳 さんま かつお節 とり肉 さつまあげ がんもどき	にんじん さやいんげん きりぼしだいこん たけのこ オレンジ	米 さとう	681	27.8	23.0
3	木	コッペパン (黒糖入り)	○	マカロニのクリーム煮 コールスローサラダ 三色花ゼリー	牛乳 とり肉 ベーコン ハム	にんじん ブロッコリー たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン みかん	パン じゃがいも マカロニ ドレッシング 三色花ゼリー	710	25.7	25.0
4	金	ごはん	○	とんかつ ポイルキャベツ けんちん汁 パックソース	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ 油あげ	にんじん ねぎ キャベツ だいこん ごぼう 干しいたけ	米 油	634	25.8	19.3
7	月	麦ごはん	○	カレーライス フルーツゼリーミックス	牛乳 牛肉 ぶた肉	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 もも バイン	米 押し麦 じゃがいも ナタデココ ゼリー カレールー	664	19.3	17.4
8	火	ごはん	○	さばの塩焼き 野菜のつけあわせ 豆乳入り豚汁 パックボン酢	牛乳 さば ぶた肉 とうふ 豆乳 油あげ みそ	にんじん ねぎ はくさい ごぼう だいこん	米	626	28.3	20.5
9	水	ごはん	○	えびしゅうまい ぶた肉とうすら卵の野菜いため	牛乳 えびしゅうまい ぶた肉 うすら卵 みそ	にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ	米 さとう ごま	611	23.5	18.8
10	木	小型パン (黒糖入り)	○	デミグラスハンバーグ ポテトスープ お祝いケーキ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	にんじん パセリ たまねぎ コーン	パン さとう じゃがいも ケーキ	654	24.0	25.7
11	金	ごはん	○	とり肉とだいこんのみそ煮 野菜のごまドレッシング	牛乳 とり肉 がんもどき ハム みそ	にんじん さやいんげん コーン こまつな しょうが こんにゃく だいこん キャベツ もやし	米 さとう 油 ごま	661	27.2	23.2
14	月	ごはん	○	ほうれん草オムレツ 大豆入りきんぴらごぼう ひじきのり	牛乳 卵 ぶた肉 大豆 さつまあげ ひじきのり	にんじん さやいんげん ごぼう こんにゃく ほうれんそう	米 さとう ごま ごま油	613	24.3	17.0
15	火	ごはん	○	さけのチーズフライ そくせきづけ きのこのすまし汁	牛乳 さけ チーズ とうふ 油あげ なたと 塩こんぶ わかめ	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり しょうが えのきだけ しめじ	米 油	615	25.2	18.9
16	水	ごはん	○	具だくさん豚どん ツナ和え	牛乳 ぶた肉 かまぼこ ツナ わかめ	にんじん ねぎ しょうが たまねぎ こんにゃく しめじ キャベツ きゅうり コーン レモン果汁	米 さとう	605	25.4	17.5
17	木	ごはん	○	マーボー豆腐 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 干しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり もやし	米 さとう でんぶん ドレッシング	640	29.3	20.7
18	金	ごはん	○	肉じゃが 鳴門わかめのすだち酢和え	牛乳 牛肉 さつまあげ ちりめん わかめ	にんじん さやいんげん たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり すだち果汁	米 じゃがいも さとう ごま	615	22.9	15.8
22	火	ごはん	○	さわらのみそマヨネーズ焼き 小松菜と小もちのスープ	牛乳 さわら みそ ベーコン	にんじん こまつな たまねぎ 干しいたけ	米 小もち マヨネーズ	694	25.2	26.2
23	水	ごはん	○	とり肉のねぎソース ミニトマト じゃがいもわかめのみそ汁	牛乳 とり肉 みそ わかめ	ねぎ ミニトマト にんじん たまねぎ しめじ はくさい	米 でんぶん さとう じゃがいも 油 ごま ごま油	673	24.0	23.4
平均								646	25.3	20.8
基準量								650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g

☆ 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。
行事等により、給食がお休みの場合がありますので、各学校・園からの通知をご確認ください。

※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。