

3月 学校給食よていこんだて表

令和2年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ばん・めん	献立名	食品名			エネルギー kcal たんぱく質 g
				おもに体をつくるものとなる食品 (あか)	おもにエネルギーのもととなる食品 (き)	おもに体の調子を整えるものとなる食品 (みどり)	
1 (月)		ひじきご飯	塩肉じゃが 野菜のからし和え	とりひきにく ひじき あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ もちごめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	にんじん しょうが たまねぎ さやいんげん キャベツ こまつな	617 21.2
2 (火)		中華豆腐丼	青梗菜とハムの中中華和え	ぶたにく とうふ ★ぎゅうにゅう ハム	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくり ごまあぶら	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん たまねぎ きくらげ チンゲンサイ もやし	565 21.6
3 (水)		ちらし寿司	ししゃものみりん焼き ピリピリしらたき 紅白すまし汁 ひな祭り献立	とりもも あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ししゃも とうふ はんぺん	もちごめ こめ さとう あぶら ごまあぶら しらたき	にんじん かんぴょう ほししいたけ さやいんげん にんにく ねぎ だいごん えのきたけ こまつな	575 24.7
4 (木)		★練馬ご飯	卵焼き おかか和え 手作りみその味噌汁	ぶたひきにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう だいたず たまご かつおぶし みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう ★ごま じゃがいも こんにやく	だいごん にんじん さやいんげん ほししいたけ たまねぎ キャベツ こまつな ごぼう ねぎ	682 27.8
5 (金)		★丸パン	ゼリーフライ ポイルキャベツ コンソメスープ	★ぎゅうにゅう おから たまご とりもも	★まるパン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ セロリー パセリ	555 19.6
8 (月)		コメッコポーク カレーライス	★福神漬 コールスローサラダ	ひよこめめ ぶたにく ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう こめこ ざらめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ★ふくじんづけ キャベツ コーン	657 19.3
9 (火)		高野豆腐のそぼろ丼	とろみ仕立ての五色汁 かんきつるい	とりひきにく こうやどうふ たまご のり ★ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ でんぷん	しょうが えのきたけ たまねぎ にんじん さやいんげん ほししいたけ かぶ しめじ かぶ いよかん	630 27.1
10 (水)		麦ご飯	畑のお肉甘辛煮 ワントンスープ	★ぎゅうにゅう だいたず ぶたにく	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう ウェーブワタン ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん はくさい ねぎ いら	609 22.4
11 (木)		ご飯	あかうおの照り焼き 昆布と切干大根の煮物 豚汁	★ぎゅうにゅう あかうお あぶらあげ うるめいわし ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら じゃがいも こんにやく	しょうが きりぼしだいごん にんじん ごぼう だいごん ねぎ	602 27.5
12 (金)		バエリア風ご飯	パン粉とベーコンのサラダ トマトスープ ◎★さつまいものココアボール	いか とりもも ★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいたず ★クリーム	こめ マーガリン パンこ あぶら さとう ごまあぶら オリーブゆ さつまいも ★バター	セロリー にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン きピーマン きゅうり キャベツ もやし トマトかん	598 18.5
15 (月)		ミートソース スパゲッティ	◎サイダーポンチ	ぶたひきにく だいたず ★ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう こめこ スイーツこんにやく ジュース	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ セロリー みかんかん バインアップルかん ももかん	722 24.2
16 (火)		ご飯	★鯛のごまみそ焼き あさりのかりっとサラダ かきたま汁	★ぎゅうにゅう ★さば みそ あさり とりもも とうふ たまご	こめ さとう ★しろすりごま ★しろごま かたくりこ あぶら ごまあぶら でんぷん	しょうが キャベツ だいごん ねぎ ほししいたけ にんじん	660 28.1
17 (水)		ジャンバラヤ	★シーザーサラダ マカロニスープ ◎★パンクキンスフレ	ぶたひきにく ウィナー ★ぎゅうにゅう ★パルメザンチーズ ★クリームチーズ たまご ★クリーム	こめ おおむぎ あぶら さとう マカロニ グラニューとう こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン きピーマン キャベツ きゅうり セロリー かぼちゃ	667 20.5
18 (木)		ご飯	いかのねぎ塩焼き にんじんしりしり 根菜の味噌汁	★ぎゅうにゅう いか かつお たまご あぶらあげ みそ	こめ あぶら じゃがいも こんにやく	ねぎ にんじん ほししいたけ ごぼう だいごん	590 24.3
19 (金)		ガーリックライス	◎フライドチキン グリーンサラダ 野菜スープ	ベーコン ★ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう たまご ハム	こめ おおむぎ マーガリン オリーブゆ こむぎこ あぶら さとう	にんにく たまねぎ パセリ しょうが キャベツ こまつな コーン にんじん	566 23.1
22 (月)		◎★きなご揚げパン ◎コヒー牛乳	パセリポテト 肉団子スープ	きなご ★ぎゅうにゅう かんてん ぶたひきにく とうふ	★コッペパン あぶら グラニューとう じゃがいも ごまあぶら かたくりこ マロニー	パセリ セロリー ねぎ ほししいたけ しょうが にんじん たまねぎ はくさい	599 23.8
23 (火)		★お赤飯	鶏肉の照り焼き 干草あえ ★お祝いすまし汁	あずき ★ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ かまぼこ ★いわいなると	こめ もちごめ ★ごま さとう ざらめ かたくりこ こんにやく ごまあぶら	にんにく しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん ほししいたけ だいごん えのきたけ ねぎ	547 22.4

◎は6年生からのリクエスト給食です。