

3月 学校給食よていこんだて表

令和3年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ばん・めん	献立名	食品名			栄養価(1人1食分)
				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のとなる食品 (き)	おもに体の調子を整えるものとなる食品 (みどり)	エネルギー kcal たんぱく質 g
							中学年
1 (火)		シーホー豆腐丼	青梗菜とハムの中巻和え	ぶたひきにく だいず とうふ ★ぎゅうにゅう ハム	ごめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ トマト ならねぎ チンゲンサイ もやし	561 22.2
2 (水)		◎ご飯	◎ハンバーグ きのごてミソース パブリカサラダ 米粉マカロニスープ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ とうにゅう とりもも	ごめ マヨネーズ (卵なし) パンこ でんぶん マーガリン さとう あぶら じゃがいも ごめマカロニ	にんじん たまねぎ にんにく しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン セロリー	631 23.1
3 (木)		ちらし寿司	★ししゃものみりん焼き ★びり辛こんにやく炒め 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 ごめ さとう あぶら こんにやく ごまあぶら ★ごま	にんじん かんぴょう ほししいたけ さやいんげん だいこん えのきたけ ねぎ ごまつな	559 24.5
4 (金)		バエリア風ご飯	★シーザーサラダ コンソメスープ ◎★パンクンスフレ	いか とりもも ★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	ごめ マーガリン あぶら さとう グラニューとう ごむぎこ	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 キャベツ きゅうり パセリ かぼちゃ	588 19.9
7 (月)		コメッコポーク カレーライス	福神漬 グリーンサラダ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ハム	ごめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう ごめこ ざらめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ ごまつな コーン ふくじんづけ	585 18.7
8 (火)		★高野豆腐そぼろ丼	とろみ仕立ての五色汁 かんきつ漬	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	ごめ むぎ あぶら さとう かたくりこ でんぶん	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 かんきつ	601 27.2
9 (水)		麦ご飯	畑のお肉バーベキューソース ★イタリアンスープ	★ぎゅうにゅう だいず とりもも ★たまご ★パルメザンチーズ	ごめ おおむぎ かたくりこ はちみつ さとう あぶら パンこ	しょうが にんにく たまねぎ りんご セロリー にんじん ごまつな	600 23.6
10 (木)		ご飯	★あかうおの西京焼き ◎★きんぴらごぼろ 手作りみそのみそ汁	★ぎゅうにゅう ★あかうお みそ あぶらあげ	ごめ さとう あぶら こんにやく ★ごま	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん ねぎ	527 23.3
11 (金)		★マヨコーントースト	★ごぼうのみそシチュー フレンチサラダ	ハム ★ぎゅうにゅう とりもも いんげんまめ とうにゅう みそ	★しょくパン あぶら マヨネーズ (エッグフリー) じゃがいも ★バター ごむぎこ ★しろごま さとう	たまねぎ コーン にんにく にんじん ごぼう キャベツ きゅうり	606 22.6
14 (月)		ミートソース スパゲッティー	◎カリカリポテトのサラダ	ぶたひきにく だいず ★ぎゅうにゅう まぐるかん	スパゲティ オリーブゆ さとう ごめこ じゃがいも あぶら ごまあぶら	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 キャベツ きゅうり	645 25.9
15 (火)		ご飯	★ひじき入り卵焼き 野菜の梅のり和え ◎豆腐と油揚げのみそ汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひじき ★たまご のり とうふ あぶらあげ みそ	ごめ あぶら さとう ごまあぶらこんにやく	にんじん ほししいたけ たまねぎ グリーンピース ごまつな キャベツ ねりうめ だいこん ねぎ	576 24.9
16 (水)		ご飯	さばのみそ煮 白菜のゆず風味 沢煮椀	★ぎゅうにゅう さば みそ とりにく とうふ	ごめ ざらめ かたくりこ	しょうが ねぎ はくさい にんじん ごまつな ゆず ほししいたけ だいこん	560 25.3
17 (木)		ご飯	塩肉じゃが ★大根のごまあえ ◎★抹茶ケーキ	★ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ★たまご	ごめ あぶらこんにやく じゃがいも さとう ★しろごま ★しろすりごま ごむぎこ ★バター	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん だいこん (は) ごまつな	712 24.7
18 (金)		★丸パン	チキンケバブ カレー風味ポテトサラダ ハブチュエールバス (にんじんスープ) 食育の日献立 ～トルコ料理～	★ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	★まるパン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんにく トマトピューレ レモン にんじん きゅうり コーン パセリ	535 24.0
22 (火)		◎★きなご揚げパン	肉団子スープ パン粉とベーコンのサラダ	きなこ ★ぎゅうにゅう かんてん ぶたひきにく とうふ ベーコン	★ショートニングパン あぶら グラニューとう ごまあぶら かたくりこ マロニー パンこ ごめあぶら さとう	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 きゅうり キャベツ もやし	608 24.1
23 (水)		★お赤飯	◎鶏肉の照り焼き 干草あえ お祝いすまし汁 卒業お祝い献立	ささげ ★ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ かまぼこ なると	ごめ もちごめ ★くろごま 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 ごまつな キャベツ もやし にんじん ほししいたけ だいこん えのきたけ ねぎ	601 26.1

◎は6年生のリクエストメニュー、★はアレルギー対応のある食材です。