

2023年



### 3月 学校給食 予定献立表

日	曜日	献立名	[1,2群] 体を作る食品	[3,4群] 体の調子を整える食品	[5,6群] エネルギーとなる食品	[その他] 調味料等	エネルギー	蛋白質 (g)
1	水	★牛乳 ご飯(地場産米) 肉じゃが ☆はりはり漬け 清見オレンジ	★牛乳 豚肉 昆布	玉葱 人参 さやいんげん きゅうり 人参 切干大根 清見オレンジ	米 じゃが芋 白滝 サラダ油 三温糖 三温糖 ごま	だし(鰹節・昆布)	753	23.5
2	木	★牛乳 ☆わかめご飯 ☆鶏のから揚げ 磯香和え なめこのみそ汁	★牛乳 わかめご飯の素 鶏肉 のり 豆腐	生姜 にんにく キャベツ もやし 小松菜 人参 なめこ 長葱 三つ葉	米 麦 小麦粉 米粉 揚げ油	赤みそ 白みそ だし(鰹節・昆布)	856	32.5
3	金	★牛乳 豚キムチ (★地粉うどん) うどん (汁) ☆きびなごのサクサクフライ ☆春雨サラダ ★桜もち	★牛乳 豚肉 きびなごフライ	白菜キムチ ごぼう 大根 人参 長葱 小松菜 もやし きゅうり 人参 さくらげ	★地粉うどん ごま油 ごま 揚げ油 春雨 ごま油 三温糖 ごま	赤みそ 白みそ だし(鰹節・昆布)	904	30.2
6	月	★牛乳 ご飯 手作り和風ハンバーグ ☆ポテトサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	★牛乳 豚肉 牛肉 豆腐 わかめ 油揚げ	ソテーオニオン エリンギ しめじ えのき茸 ひら茸 舞茸 人参 きゅうり コーン 長葱	米 パン粉 三温糖 でん粉 じゃが芋	マヨネーズ風味調味料 赤みそ 白みそ だし(鰹節・昆布)	768	30.2
7	火	★牛乳 ☆二色 (ブレーン) 揚げパン (抹茶) ビーフシチュー ☆こんにゃくサラダ	★牛乳 きな粉 牛肉	玉葱 人参 人参 トマト マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり ビーマン コーン レモン果汁 人参	子どもパン 揚げ油 グラニュー糖 子どもパン 揚げ油 三温糖 じゃが芋 バター 生クリーム サラダ油 サラダこんにゃく オリーブ油 三温糖	抹茶 デシラクトース トマトペースト ハチカゲ カボチャ(豚骨)	801	28.2
8	水	★牛乳 ミートピーズ (スパゲッティ) スパゲッティ (ソース) ☆コロッケ ☆海藻サラダ (★ドレッシング) ★いちごゼリー	★牛乳 豚肉 牛肉 大豆ミート 海藻ミックス	玉葱 にんにく ソテーオニオン マッシュルーム トマト缶 もやし 大根 きゅうり コーン	スパゲッティ オリーブ油 オリーブ油 豚肉コロッケ 揚げ油	中濃ソース トマトペースト 中濃ソース オリブオイル 中濃ソース ★ドレッシング ★いちごゼリー	836	29.5
9	木	★牛乳 チャーハン ☆春巻き わかめスープ 清見オレンジ	★牛乳 焼豚 わかめ	長葱 人参 グリンピース もやし 長葱 小松菜 人参 えのき茸 コーン 清見オレンジ	米 麦 ごま油 春巻き 揚げ油 ごま油 ごま でん粉	オイスターソース カラボン(豚骨)	743	20.2
10	金	★牛乳 さつま芋ご飯 鮭の西京焼き 白和え 豚汁	★牛乳 焼豚 ひじき 豚肉 豆腐	長葱 人参 グリンピース 小松菜 人参 干し椎茸 大根 人参 長葱	米 もち米 さつま芋 揚げ油 ごま こんにゃく こんにゃく サラダ油	だし(昆布) 白和えの素 赤みそ 白みそ だし(鰹節・昆布)	711	34.0
13	月	★牛乳 ☆ガバオ (麦ご飯) ライス (具) (目玉焼き風おムレツ) フォー ★ヨーグルト	★牛乳 豚肉 鶏肉 大豆ミート 目玉焼き風おムレツ 鶏肉	にんにく 生姜 玉葱 干し椎茸 人参 ビーマン だけのこ 生姜 もやし 小松菜 人参 長葱 ビーマン レモン果汁	米 麦 サラダ油 三温糖 米粉めん ごま油	赤みそ 加粉 バジル オイスターソース トマトペースト カラボン(豚骨)	779	34.1
14	火	★牛乳 ピーズ (★☆ナン) カレー (ルウ) 青のりポテト ごぼうサラダ ★県産みかんアイス	★牛乳 豚肉 大豆 大豆ミート のり	玉葱 にんにく 生姜 トマト缶 ソテーオニオン きゅうり ごぼう 人参 コーン	★ナン サラダ油 小麦粉 じゃが芋 揚げ油 三温糖 ごま	カレー粉 カレールウ 辛子 マヨネーズ風味調味料 ★みかんアイス	796	28.0
回数	※ 「その他」に含まれる以下の食品については、記載を省略しています						平均	
10	食塩 しょう油 しょうゆ 穀物酢 本みりん 料理酒(清酒・赤ワイン・白ワイン) 強化米 ※ ★のマークがついているものは、個包装されています。						795	29.0

3年生にとっては最後の給食となります。そこで今月は、3年生のリクエスト献立を取り入れました。お楽しみに♪  
(☆マークの献立がリクエスト献立です)