



令和4年3月 学校給食予定献立表 (小学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちようしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
1	火	ごはん ぎゅうにゅう スタミナやき ◆さきいかのかみかみサラダ はくさいのみそしる	ごはん さとう あぶら マヨネーズ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ポークハム とうふ あぶらあげ ちくわ みそ	キャベツ たまねぎ あおピーマン あかパプリカ コーン りんご しょうが にんにく れんこん こまつな にんじん はくさい もやし なまいしたけ ねぎ	652 24.6
2	水	行事食【桃の節句】 とりそぼろどんぶり(セルフ) ぎゅうにゅう なのはなとキャベツのごまあえ てまりふのすましじる ひしもち	ごはん さとう ごま てまりふ ひしもち	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ わかめ	ごぼう にんじん しょうが しめじ コーン さやいんげん なのはな ほうれんそう ねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ	660 24.6
3	木	パン ぎゅうにゅう こめこかぼちゃグラタン ツナサラダ ポトフ	パン こめこ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ おから とうにゅう とりにく ミニウイナー	かぼちゃ キャベツ こまつな だいこん たまねぎ にんじん チンゲンサイ しめじ	669 25.0
4	金	ごはん ぎゅうにゅう さわらのごまみそかけ ブロッコリーとハムのこうみあえ いもだんごじる	ごはん さとう ごま ごまあぶら いもだんご	ぎゅうにゅう さわら みそ ポークハム とりにく	にんにく ブロッコリー だいこん はくさい たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	632 29.0
7	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのしおこうじあげ はるさめのオイスターいため ぎょうざスープ	ごはん でんぷん あぶら はるさめ ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく やきぶた ぶたにく だいちこ	しょうが たまねぎ もやし チンゲンサイ たけのこ はくさい にんじん ねぎ ほししいたけ	681 26.8
8	火	カレーライス ぎゅうにゅう プレーンオムレツ こまつなのナムル	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ さとう でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご やきぶた	たまねぎ にんじん にんにく しょうが さやいんげん こまつな もやし ねぎ	639 19.4
9	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのみそしょうがやき やさいのツナあえ のっぺいじる	ごはん はちみつ さとう さといも でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ とりにく こんぶ	しょうが だいこん みずな ほうれんそう にんじん ごぼう しめじ ねぎ	686 27.9
10	木	パン ぎゅうにゅう ◆いかのねぎしおいため ◆ごぼうのオーロラサラダ マーボービーフンスープ	パン さとう ごまあぶら ごま マヨネーズ ビーフン でんぷん	ぎゅうにゅう いか とりにく ぶたにく	にんにく しょうが ねぎ ごぼう さやいんげん なら たけのこ ほししいたけ にんじん チンゲンサイ	631 30.2
11	金	ごはん ぎゅうにゅう ほっけのいちやほしやき ◆たくあんあえ みそおでん	ごはん ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく あつあげ さつまあげ みそ	たくあん もやし にんじん こまつな だいこん こんにゃく	674 31.5
14	月	かつめし(げんりようごはん) (とんかつ キャベツのカレーソテー) ぎゅうにゅう わかめスープ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう こめこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ とりにく	キャベツ もやし にんじん トマト たまねぎ ねぎ にんにく	657 23.8
15	火	なめし ぎゅうにゅう ウイナーのいためもの ◆きんぴらごぼう するがじる	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら さといも でんぷん	ぎゅうにゅう いわし ミニウイナー ぶたにく とうふ みそ	あおな しめじ チンゲンサイ たまねぎ こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ はくさい だいこん しょうが	648 26.4
16	水	げんりようごはん ぎゅうにゅう おろしハンバーグ キャベツのうめドレッシング どさんこじる	ごはん でんぷん さとう じゃがいも はちみつ あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく いとかまぼこ かつおぶし とうふ しろみそ	だいこん キャベツ にんじん きゅうり コーン もやし うめ しそ さやいんげん にんにく	656 25.3
17	木	パン ぎゅうにゅう チキンナゲット とうにゅうクリームシチュー ★フルーツナタデココ	パン でんぷん さとう じゃがいも こめこ あぶら パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ にんにく みかん もも パイナップル ナタデココ	634 24.0
18	金	ごはん ぎゅうにゅう さけのマスタードやき だいこんのにんにくみそいため にくだんごとはるさめのスープ	ごはん マヨネーズ あぶら さとう でんぷん はるさめ	ぎゅうにゅう さけ ぎゅうにく みそ わかめ ぶたにく とりにく	だいこん にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう もやし	666 27.6
22	火	げんりようごはん ぎゅうにゅう 【6年】コロコロやきにく 【1~5年】とりにくのスパイシーやき かぼちゃサラダ コーンスープ おいおいケーキ	【全校】ごはん こめこ マヨネーズ じゃがいも さとう あぶら	【6年】ぎゅうにく 【1~5年】とりにく 【全校】ぎゅうにゅう ベーコン ポークハム とうにゅう	【6年】だいこん ゆず 【全校】にんにく かぼちゃ たまねぎ コーン にんじん レタス パセリ	696 28.9