



平成29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 ◆: 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)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1	水	こくとうパン ぎゅうにゅう とりにくのさっぱり(2こ) キャベツとハムのごまあえ かぼちゃのポタージュ	パン こくとう じゃがいも バター さとう ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チキンハム	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ にんにく しょうが キャベツ チンゲンサイ	685 28.8
2	木	【太田・龍田】ちらしずし(たまご・きざみのり) ぎゅうにゅう なのはなあえ ゆばのすましじる ひなゼリー	ごはん ぶ さとう	ぎゅうにゅう ゆば あなご ちくわ あぶらあげ たまご のり ポークハム とうにゅう かつおぶし	にんじん たまねぎ しめじ ねぎなのはな こまつな キャベツ さやいんげん ほししいたけ もも ぶどう	603 26.0
		【石海・斑鳩】ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき なのはなあえ ゆばのすましじる ひなゼリー	ごはん ぶ さとう	ぎゅうにゅう ゆば さけ ポークハム かつおぶし とうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ ねぎなのはな こまつな キャベツ もも ぶどう	581 30.6
3	金	パン ぎゅうにゅう にくだんごのソースに(4こ) もやしのカレーいため とうもろこしとたまごのスープ	パン あぶら でんぶ さとう	ぎゅうにゅう たまご チキンハム ベーコン ぶたにく とりにく	コーン にんじん チンゲンサイ もやし たまねぎ ピーマン	693 31.1
6	月	パン ぎゅうにゅう ウィンナーのケチャップソース(2ほん) ◆チンゲンサイのじゃこ和え ワンタンスープ いちごヨーグルト	パン ワンタンのかわ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ ヨーグルト ポークウィンナー	たまねぎ にんじん はくさい しめじ ねぎ チンゲンサイ もやし いちご	663 28.0
7	火	【太田・龍田】ごはん ぎゅうにゅう さわらのたつたあげ ◆きんぴらごぼう とうふじる	ごはん でんぶ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ とうふ ぶたにく さわら みそ	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ しょうが こんにゃく ごぼう ピーマン	652 26.1
		【石海・斑鳩】ちらしずし(たまご・きざみのり) ぎゅうにゅう ◆きんぴらごぼう とうふじる	ごはん さとう でんぶ あぶら ごま	ぎゅうにゅう あなご あぶらあげ とうふ わかめ みそ さわら ぶたにく ちくわ たまご のり	ほししいたけ ごぼう さやいんげん ピーマン だいこん にんじん えのきたけ ねぎ しょうが こんにゃく	613 24.4
8	水	パン ぎゅうにゅう パンネのピザソースやき キャベツとツナのソテー チンゲンサイのスープ いちごジャム	パン パンネ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく チーズ ツナ	はくさい にんじん しょうが ほししいたけ チンゲンサイ コーン たまねぎ マッシュルーム いちご パセリ キャベツ ほうれんそう	658 29.4
9	木	カレーライス ぎゅうにゅう むしシューマイ(2こ) ◆ごぼうのマヨネーズソテー	ごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ マヨネーズ ごま パンこ でんぶ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース しょうが ごぼう キャベツ	722 23.3
10	金	ミニミニパン ぎゅうにゅう やきそば ◆かみかみいも はるまき もやしとこまつなのナムル	パン ちゅうかめん あぶら はるさめ さとう ごまあぶら こむぎこ さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あおのり やきぶた	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ こまつな もやし たけのこ なら ほししいたけ	637 22.5
13	月	そぼろどんぶり ぎゅうにゅう とんじる カットオレンジ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく たまご	だいこん こんにゃく にんじん ねぎ しょうが グリーンピース オレンジ	626 26.3
14	火	【1~5年】ごはん 【6年】せきはん(ちょうみしお) 【全学年】ぎゅうにゅう さばのみそに ◆きりほしだいこんのごまあえ そうめんじる	ごはん ごはん もちごめ あずき そうめん さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ さば みそ ポークハム	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ きりほしだいこん もやし ほうれんそう	678 29.2
15	水	パン ぎゅうにゅう ささみフライ ◆れんこんサラダ ミネストローネ	パン じゃがいも あぶら マカロニ マヨネーズ こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン だいす チキンハム とりにく	たまねぎ にんじん セロリー パセリ トマト れんこん キャベツ きゅうり	675 27.5
16	木	ごはん ぎゅうにゅう わふうにこみハンバーグ ばんさんすう わかめスープ	ごはん さとう でんぶ はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく わかめ チキンハム ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぎ はくさい キャベツ もやし	641 25.1
17	金	アップルパン ぎゅうにゅう ハムとポテトのマヨネーズやき ほうれんそうとコーンのソテー はくさいスープ	パン じゃがいも あぶら マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう あつあげ ポークハム チーズ ベーコン ぶたにく	えのきたけ チンゲンサイ にんじん たまねぎ パセリ ほうれんそう コーン もやし はくさい りんご	613 24.6
21	火	【全学年】なめし ぎゅうにゅう だいこんのみそじる	ごはん さつまいも	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あぶらあげ みそ えび ちくわ かつおぶし	あおな だいこん にんじん えのきたけ ねぎ ほうれんそう ぼくさい	611
		【1~5年】エビフライ(2こ) はくさいとちくわのおひたし 【6年】オードブル	こむぎこ パンこ さとう でんぶ あぶら	えび ぎゅうにく たまご かに とりにく	ごぼう れんこん こんにゃく コーン きゅうり さやいんげん ブロッコリー キャベツ あかピーマン いらご	24.5
22	水	ミニミニパン ぎゅうにゅう とりにくのレモンソース(2こ) さんしょくあえ コンソメスープ ケーキ	パン じゃがいも あぶら でんぶ さとう ケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かつおぶし たまご	キャベツ にんじん たまねぎ レモン こまつな はくさい いちご パセリ コーン	761 30.6