



## 平成31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	金	パン ぎゅうにゅう あつあげのカレーそぼろに チンゲンサイのソテー マカロニスープ	パン あぶら こむぎこ マカロニ ジャがいも	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ポークハム とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース もやし チンゲンサイ キャベツ さやいんげん	620
						26.6
4	月	パン ぎゅうにゅう とりにくのパーベキューいため おんやさいサラダ(ドレッシング) キャベツのスープに いちごジャム	パン あぶら さとう ジャがいも ジャム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しろねぎ しょうが にんにく りんご ブロッコリー コーン あかピーマン キャベツ たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん	616
						28.1
5	火	★行事食【桃の節句】★				620
		【太田・龍田】ごはん ふりかけ 【石海・斑鳩】ちらしずし	ごはん ごはん	かつおぶし のり あなご ちくわ あぶらあげ	ほししいたけ さやいんげん	
		【全校】ぎゅうにゅう さわらのしおやき なのはなあえ すましじる さんしょくゼリー	さとう	ぎゅうにゅう ポークハム かつおぶし さわら とうふ かまぼこ わかめ とうにゅう	にんじん なのはな こまつな もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ もも りんご	29.0
6	水	パン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ◆ごぼうとチキンのサラダ ミックスフルーツ	パン ジャがいも さとう あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく とりにく ひじき	たまねぎ にんじん パセリ トマト ごぼう キャベツ コーン もも パイン みかん ナタデココ	667
						22.8
7	木	【太田・龍田】ちらしずし 【石海・斑鳩】ごはん ふりかけ 【全校】ぎゅうにゅう ◆きびなごのからあげ ほうれんそうのおひたし とうふのみそじる	ごはん さとう ごはん	あなご ちくわ のり	ほししいたけ さやいんげん	624
						28.0
8	金	【全学年】ぎゅうにゅう はくさいのスープ 【1~5年】こくとうパン だいすとごぼうのミンチカツ キャベツとやきぶたのいためもの 【6年】ミニこくとうパン オードブル	こくとう パン あぶら パンこ さとう ごまあぶら こくとう パン パンこ さとう あぶら ジャがいも	ぎゅうにゅう きびなご かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ だいす とりにく やきぶた ぎゅうにく だいす とりにく たまご	はくさい にんじん チンゲンサイ しめじ ねぎ ごぼう たまねぎ キャベツ もやし いら にんにく ごぼう たまねぎ にんじん れんこん さやいんげん こんにゃく ブロッコリー キャベツ あかピーマン コーン いちご	624
						26.0
11	月	ごはん ぎゅうにゅう おろしハンバーグ ◆れんこんのきんぴら のっぺいじる	ごはん さとう ごま ごまあぶら あぶら さといも でんぷん	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく ぶたにく	だいこん ねぎ たまねぎ れんこん にんじん こんにゃく あおピーマン ごぼう しめじ	666
						26.8
12	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ(2こ) はくさいのおひたし だいこんのみそじる	ごはん でんぷん こめこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ	しょうが にんにく はくさい ほうれんそう にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	629
						27.9
13	水	ミニミニパン ぎゅうにゅう スパゲティイタリアン にくだんごのソースに ◆ごぼうのマヨネーズソテー	パン スパゲティ あぶら さとう マヨネーズ ごま でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チキンハム	たまねぎ にんじん あおピーマン マッシュルーム しめじ グリンピース ごぼう キャベツ	686
						26.7
14	木	チキンカレー ぎゅうにゅう ウィナーのケチャップソース(2ほん) ばんさんすう	ごはん ジャがいも こむぎこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ポークウインナー チキンハム	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが もやし きゅうり	686
						24.7
15	金	パン ぎゅうにゅう ホキのレモンソース もやしのソテー ワンタンスープ チョココリム	パン でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう ホキ やきぶた ぶたにく	レモン パセリ もやし キャベツ いら たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ ねぎ	693
						27.5
18	月	パン ぎゅうにゅう とりにくのトマトソースかけ ほうれんそうのツナごまあえ コーンポタージュ	パン こめこ さとう あぶら ごま ジャがいも	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	たまねぎ バジル トマト にんにく ほうれんそう キャベツ コーン にんじん パセリ	639
						31.0
19	火	★日本のお汁めぐり~さが~★				704
		【1~5年】なめし(げんりょう) 【6年】せさはん(ちょうみしお) 【全校】ぎゅうにゅう ますのみそマヨネーズやき さんしょくごまあえ うったちじる ケーキ	ごはん ごはん もちごめ マヨネーズ ごま さとう すいとん さといも あぶら	あずき ぎゅうにゅう ます みそ ぶたにく とうにゅう	あおな たまねぎ あおピーマン あかピーマン こまつな はくさい コーン だいこん ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ	23.8