



令和5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	水	カレーライス ぎゅうにゅう フランクフルト ◆ごまじゃこサラダ	ごはん ジャガイモ ごま さとう ごまあぶら こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ポークフランク しらすぼし	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 だいこん こまつな	715 23.2
2	木	パン ぎゅうにゅう ガーリックチキン ジャガイモとパプリカのサラダ レンズまめのスープ	パン オリーブあぶら ジャガイモ あぶら	ぎゅうにゅう チキンハム レンズまめ ベーコン とりにく	にんにく しょうが あかパプリカ キャベツ たまねぎ にんじん セロリ パセリ	658 28.9
3	金	行事食【桃の節句】 ごはん ぎゅうにゅう ひなあられ さわらのしょうゆこうじかけ なのはなのツナごまあえ さんしょくそうめんじる	ごはん さとう ごま そうめん あられ	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ ちくわ ツナ のり	なのはな ほうれんそう だいこん たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ もやし	652 28.6
6	月	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグトマトソース ◆こんにやくサラダ はくさいとベーコンのスープ	ごはん オリーブあぶら さとう でんぱん ジャガイモ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン ぶたにく	トマト バジル きゅうり にんじん はくさい たまねぎ なましいたけ チンゲンサイ こんにやく	659 24.5
7	火	ビビンバ(セルフ) ぎゅうにゅう だいこんのナムル たまごとわかめのスープ	ごはん さとう ごまあぶら ジャガイモ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた たまご わかめ とりにく	にんにく こまつな もやし はくさいキムチ だいこん ほうれんそう たまねぎ ねぎ にんじん	653 27.9
8	水	ごはん ぎゅうにゅう あげどうふのそぼろあんかけ ★きりぼしだいこんのふくめに ジャガイモのみそじる	ごはん でんぱん あぶら さとう ジャガイモ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく あぶらあげ ちくわ ぶたにく わかめ みそ	えだまめ きりぼしだいこん にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ はくさい	668 25.7
9	木	パン ぎゅうにゅう メープルジャム ★さばかんとジャガイモのカレーいため キャベツのスープに ★フルーツゼリー	パン ジャガイモ マヨネーズ オリーブあぶら メープルジャム	ぎゅうにゅう ベーコン さば	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん さやいんげん しめじ みかん かぼちゃ もも りんご オレンジ	677 22.4
10	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのおしおからあげ こまつなのオイスターいため たんたんビーフン	ごはん でんぱん あぶら ごまあぶら ビーフン ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく ぶたにく あかみそ しろみそ	にんにく しょうが こまつな にら キャベツ はくさい たけのこ にんじん もやし	670 28.6
13	月	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのカレーいため ★れんこんときりぼしだいこんのサラダ とりつくねのみぞれじる	ごはん さとう あぶら マヨネーズ でんぱん ごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ひじき ツナ とりにく	こまつな にんにく れんこん ねぎ きりぼしだいこん にんじん だいこん はくさい ごぼう しめじ たまねぎ	681 24.5
14	火	かつめし (ごはん チキンカツ キャベツのソテー) ぎゅうにゅう けんちんじる	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう こめこ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ	キャベツ もやし にんじん ごぼう しめじ だいこん ねぎ こんにやく	644 28.9
15	水	ごはん ぎゅうにゅう ポテトのカップやき ★スパゲティケチャップソテー キャベツのみそじる	ごはん ジャガイモ マヨネーズ スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ポークウインナー みそ ポークハム あぶらあげ わかめ	たまねぎ コーン パセリ にんじん あおピーマン もやし ねぎ なましいたけ キャベツ	683 21.9
16	木	パン ぎゅうにゅう とうふナゲット(2こ) ブロッコリーのガーリックソテー ポークシチュー	パン オリーブあぶら でんぱん ジャガイモ こむぎこ こめこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ ぶたにく とうにゅう ぎよにく	ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム えだまめ にんにく トマト	681 23.2
17	金	ごはん ぎゅうにゅう もちごめシューマイ はるさめサラダ ちゅうかスープ	ごはん さとう ごまあぶら でんぱん もちごめ はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく おから チキンハム	たまねぎ たけのこ しょうが ほししいたけ キャベツ もやし にんじん はくさい ねぎ ほうれんそう えのきたけ	632 23.3
20	月	ごはん ぎゅうにゅう ◆こもちししゃものあまだれ(2こ) ◆れんこんのきんぴら いもだんごじる	ごはん でんぱん あぶら さとう ごま ごまあぶら ジャガイモだんご	ぎゅうにゅう こもちししゃも ぶたにく くきわかめ とりにく とうふ	れんこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ だいこん こんにやく	648 24.1
22	水	ごはん ぎゅうにゅう とりにく(6年:ぎゅうにく)のバーベキューソース ◆いとかてんサラダ レタススープ おいおいクレープ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら こめこ	[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 チキンハム とうにゅう いとかてん	しろねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ にんじん もやし レタス たまねぎ コーン いちご さやいんげん	680 22.8