

日	曜	献立名 つごう 都会により、献立食材を変更する場合があります。		ち にく しょくひん		からだちようし とどの しょくひん		ねつ ちから しょくひん		えいようか 栄養価		
				血や肉になる食品(あか)		体の調子を整える食品(みどり)		熱や力になる食品(き)		小学校	中学校	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	
				たんぱくしつ	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミン	たんすいゆ ぶつ 炭水化物	しぼう 脂肪			
1	金	揚げパン (きなこ)	牛乳	コールスローサラダ ミートソースパゲッティ	きなこ ぶたにく だいず	ぎゅうにゆう、 チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく きゅうり	パン さとう、スパゲッティ	あぶら ドレッシング	674 22.4 25.8 2.7	807 28.2 30.1 2.9
4	月	なめし	牛乳	花型豆腐ハンバーグおろしソース きんぴらごぼう じゃがいもだんごのすまし汁	とうふ おから とりにく さつまあげ	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな ひろしまな だいこんな きょうな	だいこん、ごぼう ねぎ、えのきたけ たまねぎ にんにく こんにやく	こめ、さとう でんぶん、 じゃがいももち	ごま、あぶら	627 20.1 15.9 2.4	768 24.8 19.2 2.8
5	火	パックうどん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ ごまノンエッグマヨネーズあえ きつねうどん汁	ぶたにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゆう あおのり	にんじん ほうれんそう	ねぎ、しいたけ はくさい とうもろこし	うどん、さとう てんぷらこ	あぶら マヨネーズタイプ ごま	647 27.6 21.8 2.8	847 34.1 23.7 3.3
6	水	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス こまつなサラダ せとか	ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゆう なまクリーム	にんじん こまつな トマト	キャベツ、もやし たまねぎ、しめじ にんにく レモン せとか	ごはん さとう むぎ	あぶら ごま	697 22.0 22.4 3.0	862 25.8 25.6 4.0
7	木	チョコチップパン	牛乳	オムレツデミソースかけ のり塩ポテト ミネストローネ	たまご ベーコン	ぎゅうにゆう あおのり	にんじん パセリ トマト	たまねぎ だいこん セロリー	チョコ パン、さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	627 22.8 22.6 4.0	796 28.8 27.8 5.0
8	金	ごはん	プレーン ジョア	焼きぎょうざ(小2・中3) 中華サラダ マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	ヨーグルト	にんじん にら	もやし、きゅうり たまねぎ ねぎ、にんにく しょうが	こめ、さとう でんぶん ぎょうざのかわ	ごま あぶら ごまあぶら	589 22.4 12.7 1.9	768 27.9 16.3 2.2
11	月	メロンパン	牛乳	ミートボール(小2・中3) こんにやくサラダ コーンポタージュ	とりにく	ぎゅうにゆう	にんじん パセリ	キャベツ、きゅうり たまねぎ とうもろこし こんにやく	パン、 パンこ	あぶら ドレッシング	692 26.6 28.0 3.6	853 33.5 34.5 4.5
12	火	ごはん	牛乳	チキンカレー カラフルサラダ いちごクレープ(中のみ)	とりにく とうにゆう	ぎゅうにゆう	にんじん トマト あかピーマン	たまねぎ、キャベツ にんにく、しょうが きゅうり、 とうもろこし いちご	ごはん じゃがいも クレープ	あぶら ドレッシング	652 19.5 16.3 2.7	882 24.1 25.7 3.4
13	水	さくらごはん	牛乳	さばの文化干し ごまこんぶあえ こしね汁	さば、ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう こんぶ	にんじん	キャベツ もやし しいたけ ねぎ こんにやく	こめ	ごま あぶら ごまあぶら	622 24.7 23.8 3.4	783 29.5 27.9 4.3
14	木	パックラーメン	牛乳	春巻き キムチあえ とんこつラーメンスープ	ぶたにく なると みそ	ぎゅうにゆう	にんじん、にら	だいこん、きゅうり たまねぎ とうもろこし しょうが、にんにく キャベツ	ラーメン はるまきのかわ はるさめ	あぶら	674 25.2 23.9 4.1	804 29.7 25.6 4.9
15	金	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 ひじきと大豆の煮物 豚汁	いわし だいず ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゆう ひじき	にんじん	ごぼう、だいこん ねぎ こんにやく うめ	こめ、さとう じゃがいも	あぶら	620 24.1 20.4 2.1	772 28.6 23.2 2.5
18	月	こめっこぱんせわり	牛乳	ホットドックバーグケチャップソース フレンチサラダ グリーンポタージュ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゆう なまクリーム	にんじん ほうれんそう	キャベツ、きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン、さとう	あぶら	646 24.3 25.0 4.5	795 29.6 29.5 5.3
19	火	ごはん	牛乳	ソースメンチカツ 和風ツナサラダ かきたま汁	まぐろ かつおぶし とうふ、たまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん こまつな	もやし、たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ、さとう でんぶん パンこ	あぶら	626 21.4 20.2 2.0	819 27.0 25.1 2.3
21	木	チキンピラフ	牛乳	とりにくとしめじのドリアソース 水菜のサラダ いちごクレープ(小のみ)	とりにく とうにゆう	ぎゅうにゆう	にんじん、パセリ みずな トマト	たまねぎ、しめじ だいこん とうもろこし いちご にんにく	こめ クレープ	あぶら ドレッシング バター	719 20.9 24.6 2.8	786 23.4 20.9 3.3
22	金	わかめごはん	牛乳	厚焼き玉子 肉じゃが なめこのみそ汁	たまご、ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん	たまねぎ、なめこ だいこん ねぎ こんにやく	こめ、じゃがいも さとう	あぶら	638 23.5 15.7 3.4	755 26.9 17.6 4.1
25	月	黒パン	牛乳	野菜コロッケ 海藻サラダ ワンタン麺スープ ★ヨーグルト	ぶたにく なると	ぎゅうにゆう かいそう ヨーグルト	にんじん にら	だいこん、きゅうり たまねぎ、もやし にんにく とうもろこし グリーンピース	パン ワンタンのかわ パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	663 22.4 22.3 1.9	800 25.9 26.7 2.1
26	火	ごはん	牛乳	ポークカレー ビーンズサラダ はるか	ぶたにく、まぐろ ひよこまめ あおえんどうまめ レッドキドニー	ぎゅうにゆう	にんじん	たまねぎ、キャベツ はるか にんにく しょうが、りんご	こめ、じゃがいも さとう	あぶら、ごま マヨネーズタイプ	694 21.2 24.2 2.8	875 25.3 28.9 3.6

★:業者配送品です

●給食費の引き落とし● 3月分の給食費の引き落としは4月1日(月)です。残高をご確認ください

