



給食予定献立表

	こ ん だ て め い ※ぎゅうにゅうはまいにちつきます	加リ-(kcal) タバ(%) しじ(%)	お も な ざ い り ょ う					
			血やにくになる		体の調子をととのえる		カや熱のもとになる	
8 (木)	むぎいりごはん ハヤシライス ゆでやさい アセロラゼリー	624 19.9 19.1	牛乳 ぶた肉		たまねぎ ほうれんそう アセロラ	にんじん キャベツ トマト	こめ サラダ油	むぎ さとう
9 (金)	パンズパン セルフメンチカツサンド ポイルキャベツ ポテトスープ オレンジ	606 21.7 17.3	牛乳 ぶた肉	ベーコン とり肉	キャベツ たまねぎ パセリ	にんじん とうもろこし オレンジ	小麦粉 じゃがいも	サラダ油
12 (月)	セルフかきあげどん(むぎいりごはん・かきあげ・タレ) もやしとニラのごまあえ わかたけじる	634 19.5 21.2	かきあげ わかめ	牛乳 花かつお	もやし にんじん さやえんどう	にら たけのこ	こめ サラダ油 さとう	むぎ ごま
13 (火)	むぎいりごはん ポークしゅうまい ちゅうかふうサラダ マーボーどうふ	670 27.1 19.8	牛乳 とうふ	ぶた肉 みそ	ほうれん草 にんじん しょうが たまねぎ	もやし にんにく たけのこ しいたけ	こめ はるさめ 純正ごま油	むぎ ごま サラダ油 片栗粉
14 (水)	コッパン しろみざかなのマヨネーズやき アスパラサラダ キャベツのスープ りんごジャム	615 25.4 23.5	牛乳 チーズ	メルルーサ ベーコン	たまねぎ キャベツ とうもろこし	アスパラ にんじん りんご	小麦粉 さとう	パン粉
15 (木)	なめし とりにくのみそづけやき おひたし ごもくきんぴら	648 24 20.8	牛乳 みそ	とり肉 さつま揚げ	しょうが キャベツ ごぼう だいこん	こまつな もやし にんじん	こめ さとう サラダ油	むぎ こんにゃく
16 (金)	むぎいりごはん さばのこうしんやき いそべあえ ぶたにくとやさいのうまに	676 26.8 17	牛乳 のり	さば ぶた肉	ほうれんそう にんじん ごぼう しょうが	キャベツ たまねぎ しいたけ さやいんげん	こめ じゃがいも さとう	むぎ サラダ油
19 (月)	むぎいりごはん チキンカレー ゆでやさい チーズ	635 21.3 18.6	とり肉 牛乳	チーズ	たまねぎ にんにく キャベツ ブロッコリー	にんじん キャベツ	こめ サラダ油	むぎ じゃがいも
20 (火)	にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて むぎいりごはん セルフにしょくどん (たまご・とりそぼろ) こんさいすましじる おいわいいちごゼリー	693 28.9 19.4	にわとり卵 牛乳 なた	とり肉 花かつお	枝豆 にんじん ごぼう いちご	しょうが だいこん こまつな	こめ サラダ油 片栗粉	むぎ さとう
21 (水)	こめこパン あげじゃがいものトマトソースからめ アーモンドあえ チョコクリーム	656 21.9 22.7	牛乳	ぶた肉	にんじん にんにく ほうれん草 トマト	たまねぎ パセリ キャベツ	こめ サラダ油 チョコ	じゃがいも アーモンド
22 (木)	むぎいりごはん しろみざかなのてりやき ゆでやさい みそけんちんじる	621 25.6 15.7	牛乳 とうふ 花かつお	ミナミカマス みそ	こまつな にんじん ごぼう	キャベツ だいこん	こめ ごま こんにゃく サラダ油	むぎ さとう さといも
23 (金)	スパゲティ ミートソース わかめサラダ レモンゼリー	636 27.5 17.7	ぶた肉 牛乳	チーズ わかめ	にんじん にんにく トマト キャベツ	たまねぎ しょうが とうもろこし レモン	スパゲティ 小麦粉 マーガリン	オリーブ油 サラダ油 さとう
26 (月)	むぎいりごはん ハンバーグ(ケチャップソース) ゆでやさい みそしる	600 22.9 16.3	牛乳 とうふ 花かつお	ぶた肉 わかめ みそ	キャベツ こまつな	にんじん たまねぎ	こめ さとう	むぎ
27 (火)	むぎいりごはん ちくわのいそべあげ だいこんおろし とさに さげばっば	642 26.2 18.3	牛乳 とり肉 さけ	ちくわ 花かつお うすら卵	のり だけのこ さやいんげん	だいこん にんじん	こめ 小麦粉 こんにゃく	むぎ サラダ油 さとう
28 (水)	ピザトースト やさいスープ フルーツパバロア	585 22.8 18.6	ソフトサラミ 牛乳	チーズ	たまねぎ にんじん もやし みかん	ピーマン キャベツ こまつな パイン	小麦粉	さとう
29 (木)	しょうわのひ							
30 (金)	むぎいりごはん モロのわふうマリネ しおこんぶあえ まるやかみそしる	598 26.8 15.9	牛乳 こんぶ みそ 花かつお	モロ あぶらあげ 調整豆乳	たまねぎ きゅうり だいこん ねぎ	キャベツ にんじん ごぼう	こめ 片栗粉 さとう	むぎ サラダ油 こんにゃく

※ 牛乳は毎日つきます。献立は場合により変更することがあります。
給食回数16回、米飯給食11回、米粉パン1回、県産小麦使用0回

今月の給食目標：協力して、じゅんびしよう



1年生のきゅうしょくは
19日(月)から
はじまります!

★ 3月の平均値

エネルギー634kcal たんぱく質24.2g 脂質18.8g 塩分2.0g

★ 小学生1人あたりの給食摂取基準

エネルギー650kcal たんぱく質26.0g 脂質19.6g 塩分2.0g

【4月の地産地消】

だいず きゅうり たけのこ アスパラガス