

3月 こんだてひょう

こんげつのきゅうしょくもくひょう

一年間の給食をふりかえろう

日	しゅしょく	しゅさい	ふくさいデザート	牛乳	しょくひんめいとはたらき			I類ギ - たんぱく質
					ちやくになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	
2月	ごはん てづくりなめたけ	ししゃもの カレーふうみ からあげ	こまつなとじゃこのいためもの チゲとりだんごスープ	○	ぎゅうにゅう,ししゃも ちりめんじゃこ,かつおぶし とりにく,みそ	こめ,さとう,でんぶん,こむぎこ あぶら,はるさめ	えのきたけ,しょうが,にんじん もやし,こまつな,ながねぎ,だいこん はくさい,キムチ,にら	648 kcal 31.4 g
3月	行事食:ひなまつり ごもくずし	さわらの さいきょうやき	すましじる ピーチゼリー	○	ぎゅうにゅう,えび,あぶらあげ やきのり,さわら,みそ かまぼこ,とうふ,ゼラチン	こめ,さとう,こま	にんじん,たけのこ,しいたけ かんぴょう,さやいんげん,こまつな ながねぎ,おうとうかん	590 kcal 30.4 g
4月	カレーマーボーどん		もやしのナムル くだもの	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく とうふ,みそ	こめ,おおむぎ,あぶら,じゃがいも さとう,でんぶん,こま	しょうが,にんにく,にんじん たまねぎ,しいたけ,たけのこ,にら ながねぎ,もやし,きゅうり デコポン,いとこん,にやく	585 kcal 25.8 g
5月	チキンライス	ハムチーズいり たまごやき	ゴロゴロやさいとポテトのスープ	○	ぎゅうにゅう,とりにく ボンレスハム,たまご ダイスチーズ,なまクリーム ベーコン	こめ,あぶら,バター,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ホールコーン マッシュルーム,グリーンピース ほうれんそう,だいこん セロリ,キャベツ	587 kcal 25.2 g
6月	わかめごはん	タンドリーサバ	ハンサンスウ あおなとたまごのスープ	○	ぎゅうにゅう,わかめ,さば ヨーグルト,とりにく とうふ,たまご	こめ,こま,あぶら,はるさめ さとう,でんぶん	にんじん,にんにく,しょうが たまねぎ,しモン,キャベツ,もやし きゅうり,しめじ,こまつな	644 kcal 31.6 g
9月	えびとまいたけのバラてんどん		アーモンドあえ もすくのみそしる	○	ぎゅうにゅう,えび,もすく,みそ	こめ,こむぎこ,でんぶん,あぶら さとう,アーモンド,じゃがいも	まいたけ,さやいんげん,こまつな はくさい,もやし,にんじん だいこん,ながねぎ	588 kcal 21.5 g
10月	むぎごはん	あつあげの オイスターソースに	まめごぼう	○	ぎゅうにゅう,なまあげ ぶたにく,だいず,いりこ	こめ,おおむぎ,さとう,あぶら でんぶん,アーモンド,こま	しいたけ,たけのこ,にんじん たまねぎ,ごぼう,こんにやく	694 kcal 27.2 g
11月	チリビーンズライス		ツナサラダ シナモンアーモンド	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく ベーコン,だいず,ツナ しろいんげん,まめ,ひよこまめ	こめ,あぶら,じゃがいも,さとう バター,こむぎこ,アーモンド	にんにく,たまねぎ,にんじん トマトジュース,キャベツ ホールコーン,こまつな	711 kcal 26.1 g
12月	キムチチャーハン		わかめサラダ こんぶだんごスープ	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく わかめ,とりにく,ひじき,こんぶ	こめ,あぶら,さとう,パンこ でんぶん,はるさめ	しょうが,にんじん,たけのこ たまねぎ,はくさい,キムチ,はねぎ キャベツ,きゅうり,ホールコーン はくさい,こまつな ながねぎ,しいたけ	586 kcal 19.7 g
13月	ホワイトデー のらぼうなのクリームスパゲッティ		もりのきのこサラダ チーズケーキ	○	ぎゅうにゅう,とりにく ピザチーズ,なまクリーム クリームチーズ,たまご	スパゲッティ,あぶら,バター こむぎこ,さとう	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム ホールコーン,クリームコーン のらぼうな,きゅうり,キャベツ にんにく,しめじ,まいたけ エリンギ,しモン	710 kcal 28.3 g
16月	リクエスト給食 うぐいす あげパン	カルボナーラ ポテト	ABCスープ くだもの	○	ぎゅうにゅう,うぐいす,なこ ベーコン,なまクリーム こなチーズ,ベーコン	ねじりパン,あぶら,さとう じゃがいも,マカロニ	にんにく,にんじん,たまねぎ ほうれんそう,いちご	657 kcal 22.5 g
17月	リクエスト給食 はちおうじ ラーメン	イカフライ	くだもの	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,いか	ちゅうかめん,あぶら こむぎこ,パンこ	しょうが,しいたけ,きくらげ にんじん,キャベツ,もやし,ながねぎ にら,たまねぎ,きよみオレンジ	613 kcal 32.6 g
18月	リクエスト給食 バターチキンカレーライス		クルトンいりサラダ サイダーポンチ	○	ぎゅうにゅう,とりにく ヨーグルト,なまクリーム	こめ,おおむぎ,バター,あぶら じゃがいも,こむぎこ しょうパン,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,りんご,トマトかん あかピーマン,きゅうり,キャベツ みかんかん,おうとうかん パイナップル	715 kcal 22.2 g
19月	リクエスト給食 ジャージャーうどん		こまつなドーナツ	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく だいず,みそ,きわかめ,たまご	うどん,あぶら,さとう,でんぶん バター,こむぎこ,こめこ	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,しいたけ,ながねぎ もやし,きゅうり,こまつな	650 kcal 25.7 g
23月	卒業祝い献立 せきはん	とりのからあげ	のらぼうなのおひたし ちくぜんに いちご りんごジュース	-	とりにく	こめ,もちこめ,くろまい こま,でんぶん,こむぎこ あぶら,さとう,じゃがいも	りんごジュース,しょうが,にんにく のらぼうな,もやし,キャベツ,ごぼう しいたけ,たけのこ,にんじん さやいんげん,いちご,こんにやく	622 kcal 25.3 g

※食材料等の納品の都合により献立を変更することがあります。