

令和5年度
3月小学校きゅうしょく よていこんだてひょう

日	曜日	料理名	調理場からのお知らせ	血や肉をつくるもの 赤の食品	力や体温となるもの 黄色の食品	体の調子をよくするもの 緑の食品	1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]	
1	金	ごはん、牛乳、牛肉コロッケ、アスパラ菜のお浸し、味噌けんちん、おみ漬け納豆		牛乳、ぶた肉、豆腐、油揚げ、納豆	こめ、牛肉コロッケ、植物油、砂糖、こんにゃく	もやし、アスパラ菜、キャベツ、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、おみ漬け	678	27.0	
4	月	ちらし寿司、牛乳、厚焼き玉子、五豆、すまし汁、三色花ゼリー	ひな祭り献立	牛乳、厚焼き玉子、だいす、こんぶ、豆腐、鶏むね肉、かつおパック中厚削り	こめ、こんにゃく、植物油、砂糖、三色花ゼリー	にんじん、ごぼう、さやえんどう、れんこん、かんぴょう、干し椎茸、たけのこ	644	25.6	
5	火	肉うどん、牛乳、焼き野菜餃子、小松菜のナムル	麺の白	かつおパック中厚削り、ぶた肉、油揚げ、乾燥わかめ、牛乳、ぎょうざ	うどん、でん粉、砂糖、ごま油、ごま	ねぎ、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、コーン 缶詰、しょうが	589	24.9	
6	水	パンズパン、牛乳、白身魚フライ、タルタルソース、せんキャベツ、ウイナースープ		牛乳、白身フライ、たまご、ソーセージ	コッペパン、植物油、ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、パセリ、キャベツ、にんじん、コーン 缶詰、もやし、ほうれんそう、マッシュルーム	671	25.2	
7	木	ごはん、牛乳、厚揚げと筍の味噌煮、茎たちのごま和え、呉汁		牛乳、厚揚げ、ぶた肉、だいす、油揚げ、かつおパック中厚削り	こめ、砂糖、ごま、こんにゃく	たけのこ、にんじん、グリーンピース、くきたち、もやし、だいこん、ごぼう、ねぎ	586	26.9	
8	金	わかめご飯、牛乳、鶏から揚げ、中華春雨サラダ、豚汁、お米のタルト	白鷹中学校 リクエスト給食	牛乳、鶏むね肉、ハム、ぶた肉	こめ、砂糖、でん粉、植物油、普通はるさめ、ごま油、こんにゃく、お米のタルト	しょうが、にんにく、もやし、きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ	819	30.6	
11	月	ごはん、牛乳、松風焼き、切干大根煮、吉野汁	荒砥小学校のみ	牛乳、とりひき肉、たまご、あおりの、油揚げ、さつま揚げ、鶏むね肉、かつおパック中厚削り	こめ、砂糖、パン粉、ごま、しらたき、さといも、でん粉	たまねぎ、しょうが、切干しだいこん、にんじん、だいこん、干ししいたけ	610	27.1	
12	火	ごはん、牛乳、アジ磯辺フライ、炒めビーフン、厚揚げのみそ汁		牛乳、あじ磯辺フライ、ぶた肉、厚揚げ、かつおパック中厚削り	こめ、植物油、ビーフン、ごま油	キャベツ、にんじん、くきたち、干ししいたけ、だいこん、ねぎ	633	25.2	
13	水	食パン、牛乳、オムレツ、チーズインサラダ、ミネストローネ		牛乳、Caたっぷりオムレツ、チーズ、ベーコン、だいす	食パン、フレンチドレッシング、マカロニ・スパゲッティ、じゃがいも、オリーブ油	キャベツ、レタス、きゅうり、セロリ、たまねぎ、にんじん、トマト 缶詰、にんにく	641	24.7	
14	木	ポークカレー、牛乳、ハートのハンバーグ、キャベツのサラダ、おいたま(焼き菓子)	町のお菓子屋さん	ぶた肉、牛乳、ハンバーグ	こめ、じゃがいも、植物油、中華ドレッシング、まんじゅう	たまねぎ、にんじん、にんにく、キャベツ、きゅうり	853	27.5	
15	金	ごはん、牛乳、鶏肉のレモン漬け、カミカミサラダ、かぶと打ち豆のみそ汁		牛乳、鶏むね肉、こんぶ、とりささ身、油揚げ、打ち豆、いわし節粉、かつおパック中厚削り	こめ、でん粉、植物油、砂糖、ごまドレッシング、ノンエッグマヨネーズ	レモン、パセリ、ごぼう、にんじん、きゅうり、かぶ	701	29.1	
材料の都合により献立を変更する場合があります。							平均	675	26.7