



# 3月 こんだてよてい



久御山町学校給食研究会  
久御山町立御牧小学校

日(曜)	献立名	赤色のたべもの (体をつくるもとになる)	緑色のたべもの (体の調子を整える)	黄色のたべもの (エネルギーのもとになる)	その他	エネルギー たんぱく質
1 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				627 kcal 22.2 g
	こくさんこむぎパン			こくさんこむぎパン		
	コーンクリームシチュー	とりにく、こなチーズ ぎゅうにゅう	クリームコーンかん、たまねぎ にんじん、グリーンピース	じゃがいも、こむぎこ、バター サラダあがら	しお、こしょう、コンソメ、ブイヨン	
	キャベツのピクルスふう		キャベツ、にんじん	オリーブオイル、さとう	しお、こしょう、す	
2 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				609 kcal 23.3 g
	ごはん			ごはん		
	とりにくのこうそうやき	とりにく	にんにく、バジル、パセリ	オリーブオイル	しお、こしょう、しろワイン	
	だいこんサラダ		だいこん、にんじん	サラダあがら、さとう	みりん、す、しお	
3 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				637 kcal 20.7 g
	はなずし	こうやどうふ、ちりめんじゃこ たまご	ほししいたけ、にんじん たけのこみずに、えだまめ	ごはん、さとう、サラダあがら	しお、こいくちしょうゆ、す	
	はなふのすましじる	はなふ	にんじん、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお、だしこんぶ だしかつお	
	ひなまつりゼリー			ひなまつりゼリー		
6 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				538 kcal 20.7 g
	ごはん			ごはん		
	とりにくとだいこんのもの	とりにく	だいこん、にんじん、さんどまめ ほししいたけ、こんにゃく	ごまあがら、さとう	しお、さけ、こいくちしょうゆ わふうだしのもと	
	こまつなとじゃこのいために	ちりめんじゃこ	こまつな、キャベツ	サラダあがら、ごま、ごまあがら	うすくちしょうゆ、みりん	
7 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				625 kcal 23.0 g
	たきこみごはん	とりにく、あがらあげ	にんじん、しめじ	ごはん	こいくちしょうゆ、さけ、みりん わふうだしのもと	
	にくうどん	ぎゅうにく	にんじん、たまねぎ、あおねぎ	うどん、さとう	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ さけ、みりん、だしこんぶ、だしかつお	
	はくさいのゆかりあえ		はくさい		ゆかり、うすくちしょうゆ	
8 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				630 kcal 26.2 g
	あじつけパン			あじつけパン		
	ポークチャップ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん	サラダあがら	しお、こしょう、あかワイン、ケチャップ ウスターソース、デミグラスソース	
	ココロソテー	ベーコン	にんじん、ホールコーン、えだまめ	サラダあがら	しお、こしょう、こいくちしょうゆ	
9 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				526 kcal 23.9 g
	ごはん			ごはん		
	さわらのゆうあんやき	さわら		さとう	こいくちしょうゆ、さけ、みりん ゆずかじゅう	
	ほうれんそうのナムル		ほうれんそう、にんじん	さとう、ごまあがら	こいくちしょうゆ、す、しお	
10 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				734 kcal 27.0 g
	ごはん			ごはん		
	とんかつ	ぶたにく		こむぎこ、パンこ、サラダあがら さとう	さけ、しお、こしょう、ケチャップ あかワイン、ウスターソース	
	そえキャベツ		キャベツ、にんじん		しお	
13 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				607 kcal 25.9 g
	ごはん			ごはん		
	ブルコギふう	ぶたにく	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、ピーマン、ほししいたけ	さとう、ごまあがら、サラダあがら	こいくちしょうゆ、コチュジャン ちゅうかあじ	
	もやしのごまあえ	カットわかめ	もやし、にんじん	さとう、ごま	みりん、こいくちしょうゆ	
14 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				628 kcal 27.7 g
	ごはん			ごはん		
	ねぎマンバーグ	とりひきにく、ひじき	あおねぎ	かたくりこ、パンこ、さとう	しお、こいくちしょうゆ、さけ、みりん	
	こんにゃくきんぴら		にんじん、さんどまめ、こんにゃく	サラダあがら、さとう、ごま	こいくちしょうゆ、しお いちみつとうがらし、わふうだしのもと	
15 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				508 kcal 17.6 g
	ごはん			ごはん		
	ココアあげパン			こがたパン、さとう、サラダあがら	ココア	
	ポトフ	ウインナー	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	オリーブオイル、じゃがいも	コンソメ、ブイヨン、うすくちしょうゆ しお、こしょう	
16 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				781 kcal 21.5 g
	カレーライス	とりにく	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが	ごはん、じゃがいも、サラダあがら	カレールーウ、カレーこ、ウスターソース こいくちしょうゆ、ケチャップ あかワイン、チャツネ	
	レモンサラダ		キャベツ、にんじん、ホールコーン	サラダあがら、さとう	す、しお、こしょう、うすくちしょうゆ レモンじる	
	おいおいデザート			おいおいデザート		
17 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				リクエスト給食
ごはん			ごはん			

※ 材料の仕入れ状況等により、献立内容を変更することがあります。