



# 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 (体をつくるものになる)	緑色のたべもの (体の調子を整える)	黄色のたべもの (エネルギーのもととなる)	その他	エネルギー たんぱく質
1 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				636 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、えだまめ たけのこみずに	ごはん、さとう、サラダあぶら	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	
	さんしょくゼリー			さんしょくゼリー		
4 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				591 kcal 22.7 g
	もずくどん	もずく、ぶたひきにく だいたみ	たまねぎ、にんじん、ホールコーン しょうが	ごはん、サラダあぶら、さとう かたくりこ	こいくちしょうゆ、みりん、さけ	
	キャベツのとさあえ	かつおぶし	キャベツ、さんどまめ	さとう	こいくちしょうゆ、しお、みりん	
5 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				567 kcal 27.1 g
	ごはん			ごはん		
	さかなのしおこうじゃき	さわら			しおこうじ	
	もやしのナムル		こまつな、もやし、にんじん	ごま、ごまあぶら	こいくちしょうゆ、こしょう ちゅうかだしのもと、レモンじる	
	とうふとわかめのみそじる	とうふ、カットわかめ あぶらあげ、久御山みそ			だしじゃこ	
6 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				(シュガー) 470 kcal 15.4 g  (きな粉) 480 kcal 16.9 g
	セレクトあげパン	きなこ		こがたパン、サラダあぶら さとう	しお	
	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	しお、こしょう、うすくちしょうゆ ようふうだしのもと	
	レモンサラダ		キャベツ、にんじん、ホールコーン	サラダあぶら、さとう	す、しお、こしょう、レモンじる うすくちしょうゆ	
7 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				569 kcal 19.7 g
	ごはん			ごはん		
	にくじゃが	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース こんにゃく	じゃがいも、さとう サラダあぶら	こいくちしょうゆ、さけ、だしかつお	
	はくさいのこんぶあえ	しおこんぶ	はくさい			
8 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				624 kcal 22.2 g
	ごはん			ごはん		
	カラフルオムレツ	たまご、ウインナー	たまねぎ、ピーマン、あかピーマン	バター	しお、こしょう	
	きりぼしのペペロンチーノ	ベーコン	きりぼしだいこん、にんにく、パセリ	オリーブオイル	こいくちしょうゆ、しお、こしょう ようふうだしのもと、しろワイン たかのつめ	
	ジュリアンヌスープ		たまねぎ、にんじん、キャベツ		ようふうだしのもと うすくちしょうゆ、しお、こしょう	
11 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				648 kcal 22.8 g
	わかめごはん	たきこみわかめ		ごはん		
	こうやどうふのあまずあんかけ	こうやどうふ、とりにく	たまねぎ、にんじん ほししいたけ、えだまめ	さとう、かたくりこ サラダあぶら	うすくちしょうゆ、しお、さけ、す こいくちしょうゆ	
	たぬきじる	あぶらあげ	にんじん、えのきだけ、しょうが あおねぎ、こんにゃく	かたくりこ	しお、うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ、だしかつお	
12 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				625 kcal 25.6 g
	ごはん			ごはん		
	ねぎまんぱーぐ	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、さけ、こいくちしょうゆ、みりん	
	にんじんきんぴら	カットわかめ	にんじん	ごまあぶら、ごま	こいくちしょうゆ、さけ、みりん	
	じゃがいものみそじる	久御山みそ	たまねぎ、あおねぎ	じゃがいも	だしじゃこ	
13 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				516 kcal 22.0 g
	やきそばパン	ぶたにく	もやし、キャベツ、にんじん あおねぎ	コッパパン、ちゅうかめん サラダあぶら	しお、こしょう、ウスターソース おこのみやきソース、ケチャップ	
	コーンスープ		たまねぎ、にんじん、ホールコーン クリームコーン	かたくりこ	うすくちしょうゆ、しお、こしょう さけ、ちゅうかだしのもと	
14 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				560 kcal 24.6 g
	ごはん			ごはん		
	やきししゃも	ししゃも				
	ごもくにまめ	だいたみ、きりこんぶ	にんじん、さんどまめ、こんにゃく	さとう	こいくちしょうゆ、みりん、さけ	
	ぶたじる	ぶたにく、ちゅうみそ	たまねぎ、だいこん、にんじん ごぼう、あおねぎ		だしじゃこ	
15 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				697 kcal 19.5 g
	カレーライス	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが	ごはん、じゃがいも サラダあぶら	カレールー、カレー 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	
	キャベツのピクルスふう		キャベツ、にんじん、ホールコーン	オリーブオイル、さとう	しお、こしょう、す、レモンじる	
18 (月)	リクエスト給食	ぎゅうにゅう		ごはん		

※ 材料の仕入れ状況等により、献立内容や食材を変更することがあります。

今月の地場産

5日(火)「豆腐とわかめのみそ汁」久御山みそ

12日(火)「じゃがいものみそ汁」久御山みそ

