



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	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんぱく質
3 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				613 kcal 24.4 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 えだまめ	ごはん、さとう、サラダあぐら	しお、こいくちしょうゆ、す	
	はなふいりくずじる	とりにく、はなふ	しょうが、にんじん、あおねぎ	かたくりこ	さけ、うすくちしょうゆ、しお、だしかつお	
4 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				557 kcal 24.2 g
	ごはん			ごはん		
	さかなのしおやき	さば			しお	
	ごもくにまめ	だいず、ひじき	こんにゃく、にんじん、さんどまめ	さとう	こいくちしょうゆ、みりん、さけ わふうだしのもと	
5 (水)	ほうれんそうのみそしる	さつまあげ、ちゅうみそ	ほうれんそう、たまねぎ		だしじゃこ	553 kcal 18.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	きなこパン	きなこ		こがたパン、さとう、サラダあぐら	しお	
	マカロニサラダ		きゅうり、にんじん、ホールコーン	マカロニ、サラダあぐら、さとう	しお、こしょう、す、ようふうだしのもと	
6 (木)	ミネストローネ	ウインナー	キャベツ、たまねぎ、トマト、パセリ	サラダあぐら、じゃがいも さとう	ケチャップ、しお、こしょう ようふうだしのもと、こいくちしょうゆ ウスターソース	616 kcal 26.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	けいはん	とりにく、あぐらあげ	ほししいたけ、たくあん、しょうが あおねぎ	ごはん、さとう、ごま	うすくちしょうゆ、みりん、しお、さけ ちゅうかだしのもと	
7 (金)	こうやどうふのもの	こうやどうふ	にんじん、たまねぎ、さんどまめ	さとう、かたくりこ	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ みりん、わふうだしのもと	636 kcal 28.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごはん			ごはん		
	ねぎーマンバーグ	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、さけ、こいくちしょうゆ、さけ みりん	
10 (月)	だいこんのピリからいため	かつおがし	だいこん、にんじん、こんにゃく	ごまあぐら、さとう	こいくちしょうゆ、さけ わふうだしのもと、トウバンジャン	572 kcal 25.8 g
	とうふのみそしる	あぐらあげ、とうふ カットわかめ、ちゅうみそ 久御山みそ	たまねぎ		だしじゃこ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごはん			ごはん		
11 (火)	プルコギふう	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、ごまあぐら、サラダあぐら	こいくちしょうゆ、コチュジャン ちゅうかだしのもと	573 kcal 25.2 g
	もやしのごまあえ		もやし、にんじん	さとう、ごま	こいくちしょうゆ、みりん	
	わかめスープ	カットわかめ、とうふ	たまねぎ		さけ、しお、こしょう、うすくちしょうゆ ちゅうかだしのもと	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
12 (水)	ごはん			ごはん		690 kcal 28.5 g
	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	
	にんじんきんぴら	カットわかめ	にんじん	ごまあぐら、ごま	こいくちしょうゆ、さけ、みりん	
	みずなのすましじる	あぐらあげ	みずな、たまねぎ、にんじん		うすくちしょうゆ、しお、だしこんぶ だしかつお	
13 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				703 kcal 19.2 g
	コッペパン			コッペパン		
	チキンカツ	とりにく		こむぎこ、パンこ、サラダあぐら	しお、こしょう、ようふうだしのもと、さけ	
	カレーキャベツ		キャベツ	サラダあぐら	カレーこ、しお、こしょう	
14 (金)	ピーフンいりちゅうかスープ	ぶたひきにく	しょうが、にんにく、たまねぎ、もやし あおねぎ	ピーフン、ごまあぐら	しお、こしょう、こいくちしょうゆ ちゅうかだしのもと	557 kcal 20.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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、サラダあぐら	カレールウ、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	
17 (月)	レモンサラダ		キャベツ、にんじん、ホールコーン	サラダあぐら、さとう	す、しお、こしょう、うすくちしょうゆ レモンじる	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごはん			ごはん		
17 (月)	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 こんにゃく、ほししいたけ	ごまあぐら、さとう	しお、さけ、こいくちしょうゆ わふうだしのもと	
	はくさいとツナのサラダ	ツナ	はくさい、にんじん	サラダあぐら、さとう	す、しお、こしょう	
17 (月)	そつぎょうリクエストきゅうしょく					

※ 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。