



3月 こんだてよてい



久御山町学校給食研究会
久御山町立佐山小学校

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 はなずし はなふいりくずじる	ぎゅうにゅう こうやどうふ ちりめんじゃこ、たまご とりにく、はなふ	ほししいたけ、にんじん、たけのこ えだまめ しょうが、にんじん、あおねぎ	ごはん、さとう、サラダあぶら かたくりこ	しお、こいくちしょうゆ、す さけ、うすくちしょうゆ、しお、だしかつお	613 kcal 24.4 g
4 (火)	ぎゅうにゅう ごはん さかなのしおやき ごもくにまめ ほうれんそうのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも だいず、ひじき さつまあげ、ちゅうみそ	こんにゃく、にんじん、さんどまめ ほうれんそう、たまねぎ	ごはん さとう	しお こいくちしょうゆ、みりん、さけ わふうだしのもと だしじゃこ	557 kcal 24.2 g
5 (水)	ぎゅうにゅう きなこパン マカロニサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう きなこ ウイナー	きゅうり、にんじん、ホールコーン キャベツ、たまねぎ、トマト、パセリ	こがたパン、さとう、サラダあぶら マカロニ、サラダあぶら、さとう サラダあぶら、じゃがいも さとう	しお しお、こしょう、す、ようふうだしのもと 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	553 kcal 18.4 g
6 (木)	ぎゅうにゅう けいはん こうやどうふのにももの	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ こうやどうふ	ほししいたけ、たくあん、しょうが あおねぎ にんじん、たまねぎ、さんどまめ	ごはん、さとう、ごま さとう、かたくりこ	うすくちしょうゆ、みりん、しお、さけ ちゅうかだしのもと 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	616 kcal 26.9 g
7 (金)	ぎゅうにゅう ごはん ねぎマンバーグ だいこんのピリからいため とうふのみそしる	ぎゅうにゅう とりひきにく、ひじき かつおぶし あぶらあげ、とうふ カットわかめ、ちゅうみそ 久御山みそ	あおねぎ だいこん、にんじん、こんにゃく たまねぎ	ごはん かたくりこ、パンこ、さとう ごまあぶら、さとう	しお、さけ、こいくちしょうゆ、さけ みりん 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 だしじゃこ	636 kcal 28.5 g
10 (月)	ぎゅうにゅう ごはん ブルコギふう もやしのごまあえ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく カットわかめ、とうふ	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 もやし、にんじん たまねぎ	ごはん さとう、ごまあぶら、サラダあぶら さとう、ごま	こいくちしょうゆ、コチュジャン ちゅうかだしのもと こいくちしょうゆ、みりん 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	572 kcal 25.8 g
11 (火)	ぎゅうにゅう ごはん さわらのゆうあんやき にんじんきんぴら みずなのすましじる	ぎゅうにゅう さわら カットわかめ あぶらあげ	にんじん みずな、たまねぎ、にんじん	ごはん さとう ごまあぶら、ごま	こいくちしょうゆ、さけ、みりん ゆずかじゅう こいくちしょうゆ、さけ、みりん うすくちしょうゆ、しお、だしこんぶ だしかつお	573 kcal 25.2 g
12 (水)	ぎゅうにゅう コッペパン チキンカツ カレーキャベツ ビーフンいりちゅうかスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたひきにく	キャベツ しょうが、にんにく、たまねぎ、もやし あおねぎ	コッペパン こむぎこ、パンこ、サラダあぶら サラダあぶら ビーフン、ごまあぶら	しお、こしょう、ようふうだしのもと、さけ カレーこ、しお、こしょう しお、こしょう、こいくちしょうゆ ちゅうかだしのもと	690 kcal 28.5 g
13 (木)	ぎゅうにゅう カレーライス レモンサラダ	ぎゅうにゅう とりひきにく	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが キャベツ、にんじん、ホールコーン	ごはん、じゃがいも、サラダあぶら サラダあぶら、さとう	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 す、しお、こしょう、うすくちしょうゆ レモンじる	703 kcal 19.2 g
14 (金)	ぎゅうにゅう ごはん とりにくとだいこんのにももの はくさいとツナのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	だいこん、にんじん、さんどまめ こんにゃく、ほししいたけ はくさい、にんじん	ごはん ごまあぶら、さとう サラダあぶら、さとう	しお、さけ、こいくちしょうゆ わふうだしのもと す、しお、こしょう	557 kcal 20.1 g
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。