



3月 こんだてよてい



久御山町学校給食研究会
久御山町立東角小学校

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、サラダあぶら	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	あじ			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、サラダあぶら	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、サラダあぶら、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	サラダあぶら、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、あぶらあげ	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		
	ねぎまんバーグ	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	かつおぶし	だいこん、にんじん、こんにゃく	ごまあぶら、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	あぶらあげ、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				
11 (火)	ごはん			ごはん		573 kcal 25.2 g
	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、ごまあぶら、サラダあぶら	こいくちしょうゆ、コチュジャン ちゅうかだしのもと	
	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	
12 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				690 kcal 28.5 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	
	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	
13 (木)	みずなのすましじる	あぶらあげ	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	703 kcal 19.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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、サラダあぶら	しお、こしょう、ようふうだしのもと、さけ	
14 (金)	カレーキャベツ		キャベツ	サラダあぶら	カレーこ、しお、こしょう	557 kcal 20.1 g
	ビ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	ビーフン、ごまあぶら	しお、こしょう、こいくちしょうゆ ちゅうかだしのもと	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
17 (月)	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、サラダあぶら	カレーうどん、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	557 kcal 20.1 g
	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、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				
17 (月)	ごはん			ごはん		557 kcal 20.1 g
	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	
	はくさいとツナのサラダ	ツナ	はくさい、にんじん	サラダあぶら、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。