

# 学校給食献立予定表

令和6年3月

三好市学校給食センター

日	曜	献立名		食品名			エネルギー kcal	タンパク質 g	
				黄色の食品 熱や力になる	赤の食品 血や肉・骨になる	緑の食品 体の調子を整える			
1	金	ごはん 牛乳	鶏肉のから揚げ キャベツのカラフルあえ すまし汁	三色花ゼリー	こめ こめこ あぶら でんぶん ゼリー	ぎゅうにゅう とうふ とりにく わかめ	にんにく しょうが キャベツ えのき たけのこ ねぎ	678	33.5
4	月	ごはん 牛乳	カツカレー グリーンサラダ		こめ ドレッシング じゃがいも あぶら ヒレカツ(でんぶん・パンこ)	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ヒレカツ(ぶたにく)	たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり えだまめ マッシュルーム	720	28.3
5	火	ごはん 牛乳	さばのみぞれ煮 けんちん汁 即席漬け		こめ さとも ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば こんぶ とうふ あぶらあげ	にんじん ごぼう こんにやく ねぎ だいこん きゅうり	595	22.1
6	水	ごはん 牛乳	大根と絹厚揚げの煮物 酢みそあえ	ふりかけ	こめ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう てんぶら わかめ はんぺん きぬあつあげ みそ	にんじん いんげん キャベツ こんにやく きゅうり だいこん	562	20.0
7	木	チョコ チップパン 牛乳	オムレツ ゆでブロッコリー 春キャベツのポトフ	パックケチャップ お祝い紅白ゼリー	パン チョコチップ じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう たまご ウインナー	ブロッコリー コーン キャベツ たまねぎ にんじん	763	27.1
8	金	ごはん 牛乳	八宝菜 春巻き きゅうりのナムル		こめ さとう ごまあぶら ごま はるまき(かわ:こむぎこ) あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき(ぐ:ぶたにく)	はくさい たまねぎ にんじん デンゲンサイ しょうが たけのこ きゅうり しいたけ	640	24.1
11	月	ごはん 牛乳	そぼろ丼の具 (そぼろ・おひたし) もずくスープ		こめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく とうふ だいず	にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが	587	22.6
12	火	ごはん 牛乳	肉じゃが ひじきとれんこんのごまあえ		こめ じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひじき ちりめん ちくわ	たまねぎ にんじん えだまめ れんこん こまつな	605	24.0
13	水	ごはん 牛乳	さけの塩焼き 白菜のおかかあえ さつま汁		こめ さつまいも ごま	ぎゅうにゅう さけ とうふ かつおぶし あぶらあげ みそ	はくさい にんじん ねぎ こんにやく だいこん	558	26.8
14	木	小型パン 牛乳	スパゲティナポリタン コールスローサラダ	レーズンクリーム	パン レーズンクリーム スパゲティ ドレッシング	ぎゅうにゅう ウインナー	たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー ピーマン きゅうり キャベツ	662	23.9
15	金	ごはん 牛乳	焼肉ソテー 春雨スープ		こめ はるさめ	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにく	しょうが にんにく パプリカ ねぎ にんじん たまねぎ えりんぎ	610	23.4
18	月	ごはん 牛乳	ちくわの二色揚げ(幼小) ちくわの三色揚げ(中) 豚汁 ゆでやさい		こめ あぶら てんぶらこ ごま(中のみ)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちくわ とうふ あおのり	キャベツ コーン たまねぎ にんじん こんにやく ねぎ しょうが ごぼう	648	24.6
19	火	ごはん 牛乳	牛丼 ゆず酢あえ	豆乳プリン	こめ さとう ごま 豆乳プリン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちりめん あぶらあげ	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ こまつな ねぎ	652	26.4
21	木	丸パン (切り込み) 牛乳	セルフハンバーガー (ハンバーグ・ポイルキャベツ) コーンポタージュ	マイティソース	パン じゃがいも	ぎゅうにゅう とうにゅう ベーコン 生クリーム ハンバーグ(ぶた とり)	たまねぎ にんじん えだまめ パセリ コーン キャベツ	755	30.5
材料の購入、その他の理由による献立の変更をご了承ください。									
* 2月の地元産食材は、米・牛乳・キャベツ・ねぎ・はくさい じゃがいも・だいこん・たまねぎ・こまつな です。							平均	645	25.5
							小学校中学年基準	650 kcal	21~31g