

がつ きゅうしよく こんだてひょう
3月給食献立表



平成30年3月 給食回数 1～5年14回 6年13回

十四山西部小学校

曜日	こんだてめい		おもに体をつくる もとなるもの(あかいり)		おもに体のちょうしをととのえる もとなるもの(みどりいろ)		おもにエネルギーの もとなるもの(きいろ)		びこう
1 木	むぎごは 牛乳	カレーライス だいずのかみかみサラダ おかしなめだまやき	牛乳	ぎゅうにく だいず ハム	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ とうもろこし もも	こめ むぎ じゃがいも あぶら マヨネーズ ゼリーのもと			
2 金	きしめん 牛乳	ごもくしめん かにサラダ てづくりパンケーキ	牛乳	とりにく かまぼこ あぶらあげ かにかまぼこ とうにゅう たまご	にんじん ほうれんそう はくさい ねぎ しいたけ キャベツ ブロッコリー パイン	きしめん でんぶん ドレッシング ホットケーキのもと さとう バター			
5 月	ごは 牛乳	はっほうさい れんこんチップス パンパンジーサラダ	牛乳	ぶたにく いか うすらたまご とりにく	はくさい ちんげんさい たまねぎ もやし にんじん ヤングコーン れんこん きゅうり キャベツ	こめ あぶら さとう でんぶん ごま			
6 火	ごは 牛乳	ピピンバ わかめスープ チョコプリン	牛乳	ぎゅうにく みそ たまご わかめ とうふ	ねぎ もやし ほうれんそう にんじん しいたけ はくさい たけのこ	こめ さとう あぶら チョコプリン			
7 水	なめし 牛乳	みそおでん さわらのてりやき そくせきつけ	牛乳	ぶたにく うすらたまご はんぺん こんぶ みそ さわら	だいこんのは だいこん にんじん きゅうり キャベツ たくあんつけ しょうが	こめ さとも こんにやく さとう			
8 木	クワッ 牛乳	コンソメスープ いかフリッター ごぼうサラダ フルーツのゼリーよせ	牛乳	ベーコン いかフリッター	たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ にんにく ごぼう とうもろこし こまつな もも パイン	クロワッサン マカロニ あぶら マヨネーズ ゼリー			
9 金	ごは 牛乳	だいこんのそぼろに えびフライ みつばのあえもの みかんゼリー	牛乳	とりにく やきとうふ えびフライ	だいこん にんじん さやいんげん しょうが みつば もやし みかんゼリー	こめ さとう でんぶん あぶら			
12 月	ごは 牛乳	ちawanむし さんまのぎんがみやき ごもくきんぴら ヨーグルト	牛乳	とりにく たまご かまぼこ さんまのぎんがみやき ぶたにく こんぶ ヨーグルト	ほうれんそう しいたけ れんこん さやいんげん にんじん	こめ さとう あぶら			
13 火	ごは 牛乳	マーボー豆腐 あげぎょうざ パンサンスー	牛乳	とうふ ぶたにく みそ ぎょうざ ハム	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	こめ さとう あぶら でんぶん はるさめ			
14 水	ごは 牛乳	コロッケ こんさいサラダ けんちん汁 ひとくちゼリー	牛乳	とうふ とりにく あぶらあげ ツナ	だいこん えのきたけ ねぎ ごぼう れんこん キャベツ とうもろこし	こめ コロッケ こんにやく あぶら ドレッシング ひとくちゼリー			
15 木	ごは 牛乳	なごやふうからあげ ツナとみずなのあえもの ぶたにく オレンジ	牛乳	とりにく ツナ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	しょうが みずな キャベツ だいこん えのきたけ ごぼう ねぎ オレンジ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま こんにやく			
16 金	あいちの こめこパン 50 牛乳	ペンネマカロニの ミートソース コールスローサラダ ぎゅうにゅうかんでん	牛乳	ぎゅうにく ぶたにく ハム	にんにく マッシュルーム にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり もも	こめこパン50 ペンネ あぶら さとう マヨネーズ ゼリーのもと			
19 月	ごは 牛乳	まぐろのソテーあえ なのはなのごまあえ はるのすましじる セレクトデザート(プリン/ ティラミス/ゼリー)	牛乳	かまぼこ まぐろ セレクトデザート (プリン/ティラミス)	にんじん だいこん しいたけ こまつな しょうが なばな もやし	こめ しらたまふ でんぶん あぶら さとう ごま セレクトデザート (ゼリー)			
20 火	そつぎょうしき								
22 木	ごは 牛乳	てづくりハンバーグ マカロニサラダ ぎょうふうみそじる おいわいゼリー	牛乳	とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにく ぶたにく たまご ハム	だいこん みずな しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ さとも パンこ あぶら さとう でんぶん マカロニ マヨネーズ おいわいゼリー		6年生給食なし 	

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) エネルギー689kcal、たんぱく質28.6g、脂質28.9% ※小学校中学年を基準としています。