

3月 学校給食献立予定表

菊池地区学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう			エネルギー	エネルギー
					ちやくやくほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	(小)	(中)
					(あか)	(き)	(みどり)	たんぱく質	たんぱく質
3日 「ひなまつり」								554.0	705
2	月	ちらし寿司		はんべんのすまし汁 菜の花のナッツあえ ひなまつりミニゼリー	ちくわ あぶらあげ たまご わかめ ぎゅうにゅう はんぺん とうふ ツナ (だしこんぶ かつおぶし)	こめ さとう あぶら アーモンド エッグケアマヨネーズ ももゼリー	にんじん れんこん しいたけ きぬさや たけのこ ねぎ コーン たまねぎ なのはな キャベツ きゅうり	21.3	25.6
3	火	ソフトフランスパン		ビーフシチュー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ヨーグルト	ソフトフランスパン さとう ももゼリー あぶら じゃがいも ナタデココ とうもろこしゼリー ぶどうゼリー りんごゼリー	にんじん たまねぎ マッシュルーム みかん グリンピース パインアップル もも パナナ	646	865
4	水	麦ごはん		かきたま汁 サバカレーしょうゆ漬け ナッツ入り大根サラダ	ぎゅうにゅう とうふ チーズ たまご さば (だしこんぶ かつおぶし)	こめ でんぷん むぎ さとう カシューナッツ	にんじん たまねぎ えのき ねぎ きゅうり だいこん	585	739
5	木	ミルクパン(減)		たらこスパゲッティ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう たらこ いか ベーコン おおふくまめ きんときまめ とりささみ だいず	ミルクパン バター さとう スパゲッティ	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ エリンギ えだまめ コーン キャベツ きゅうり	630	825
6	金	チキンライス		野菜団子スープ マカロニサラダ (中) いちごお祝いケーキ	とりにく ぎゅうにゅう ハム いとより えそ	こめ バター むぎ はるさめ やまいも ごまあぶら マカロニ エッグケアマヨネーズ エッグケアマヨネーズ (中のみ) いちごケーキ	にんじん たまねぎ グリンピース ねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン	571	742
9	月	牛丼		わかめスープ みかんゼリー	ぎゅうにく とうふ ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ (だしこんぶ かつおぶし)	こめ しらたき むぎ さとう あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ えのき ねぎ みかん	686	26
10	火	米粉パン		ラビオリスープ スコッチエッグ ポテトサラダ・りんごジャム	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりにく ぶたにく ハム	こめ さとう こめこパン パンこ じゃがいも りんごジャム こむぎこ エッグケアマヨネーズ	はくさい たまねぎ しめじ にんじん きゅうり コーン	631	774
11	水	鮭菜飯		春雨スープ 春巻 切干大根の中華あえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりささ身 チャンク さけ	こめ ごま あぶら むぎ はるさめ ごまあぶら さとう こむぎこ こめこ	あおな たまねぎ チンゲンサイ にんじん キャベツ きくらげ もやし だいこん きゅうり	607	768
12日 きくちさんデー「水田ごぼう」								594	757
12	木	麦ごはん		ごぼうとあつあげうま煮 ナッツ入り海藻サラダ	ぎゅうにゅう あつあげ かいそう とりにく いんげん ツナ てんぷら (かつおだし)	こめ さとう あぶら むぎ こんにゃく でんぷん アーモンド ごまあぶら	にんじん ごぼう しいたけ きゅうり もやし	25.6	31.8
13	金	麦ごはん		じゃがいものみそ汁 鮭チーズフライ ひじきのいり煮	ぎゅうにゅう あぶらあげ チーズ わかめ てんぷら みそ さけ ひじき (かつおぶし)	こめ あぶら さとう むぎ パンこ こむぎこ じゃがいも	にんじん たまねぎ ねぎ えだまめ	600	787
16	月	麦ごはん		家常豆腐 ほうれんそうのおかかあえ	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく あつあげ	こめ さとう あぶら むぎ でんぷん	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ ほうれんそう はくさい	559	715
17	火	丸パンカット		ポトフ ハムチーズカツ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく とりにく チーズ	まるパン さとう あぶら じゃがいも パンこ エッグケアマヨネーズ こむぎこ	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	692	818
18日 ふるさとくまさんデー「荒尾・玉名」								5858	764
18	水	南関東揚げ入り混ぜごはん		ふしそめ汁 ししゃもフライ かつのりサラダ	とりにく だいず あぶらあげ ツナ ぎゅうにゅう わかめ ししゃも のり (だしこんぶ かつおぶし)	こめ さとう あぶら むぎ ふしそめ汁 いりごま パンこ ねりごま ごまあぶら でんぷん こむぎこ	にんじん たまねぎ えだまめ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	26.6	34.6
19	木	ナン		ひよこ豆入りドライカレー ミモザサラダ (小) いちごお祝いケーキ	ぎゅうにゅう あいびきにく だいず ひよこまめ チーズ たまご	ナン さとう あぶら (小のみ) いちごケーキ	にんじん たまねぎ ピーマン コーン キャベツ きゅうり	648	701
23日 中学校のみの給食									870
23	月	手作りウィンナーパン		白菜のクリームスープ 人参サラダ	ウィンナー チーズ ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ ツナ	パンだね さとう あぶら マカロニ バター	はくさい にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ		36.6

※都合により、献立を変更することがあります。
 ※だしは()で表示しています。
 ※6月からちくわ、かまぼこは卵不使用のものを使用しています。
 ※今年度、お米は七城の「特別栽培米」を使用しています。