

給食献立予定表

| 日 | 曜 | 主食 | 牛乳 | おかず | 主な材料 | | | 栄養量 | |
|----|---|------------------------------|----|--|--|--|--|-----------------|--------------|
| | | | | | 赤 | 黄 | 緑 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| | | | | | 主に体の組織をつくる | 主にエネルギーになる | 主に体の調子を整える | | |
| 1 | 木 | ★メロンパン | | ★ポテトサラダ かぼちゃとじゃがいものニョッキ | 牛乳 ハム 鶏肉 白いんげん豆 | メロンパン じゃがいも 砂糖 マヨネーズ バター 米粉 オリーブ油 | きゅうり にんじん コーン たまねぎ かぼちゃ しめじ パセリ | 781 | 25.7 |
| 2 | 金 | ★わかめごはん | | いわしの梅煮 ★かみかみサラダ かきたま汁 ひなあられ | 味わかめ 牛乳 鶏肉 いわしの梅煮 卵 さきいか かまぼこ こんぶ かつお節 | 米 麦 強化米 ごま 砂糖 ごま油 でんぷん ひなあられ | もやし きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ | 775 | 37.4 |
| 5 | 月 | ごはん | | カツカレー 海藻サラダ | 牛乳 ふた肉 鶏肉 海藻サラダ わかめ ちりめん チーズ 脱脂粉乳 | 米 強化米 油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも | キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ りんご | 884 | 29.6 |
| 6 | 火 | 玄米パン | | にんじんサラダ ★タイピーエン デザートプレート (3年生) | 牛乳 豚肉 えび いか ツナ かまぼこ うずらたまご | 玄米パン 砂糖 油 はるさめ ごま油 ケーキ | にんじん きゅうり たまねぎ コーン はくさい たけのこ きくらげ いちご オレンジ キウイ | 762 | 40.1 |
| 7 | 水 | 麦ごはん | | 里芋のそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物 納豆 | 牛乳 鶏肉 大豆 さつま揚げ 生揚げ わかめ 納豆 | 米 麦 さといも こんにゃく 油 砂糖 ごま | だいこん にんじん しいたけ いんげん きゅうり キャベツ | 778 | 31.2 |
| 8 | 木 | ソフトフランスパン | | たらこスパゲッティ ごまじゃこサラダ いちご | 牛乳 いか えび たらこ ベーコン ちりめん ツナ | ソフトフランスパン スパゲティ バター ごま ねり胡麻 砂糖 ごま油 | にんじん しめじ ピーマン にんにく もやし チンゲンサイ きゅうり いちご | 714 | 32.7 |
| 9 | 金 | 卒業お祝い献立 赤飯 | | ★鶏の唐揚げ ごま酢あえ 紅白はんぺん汁 ★焼きプリンタルト | 牛乳 あすき 鶏肉 はんぺんおわん種 豆腐 わかめ かつお節 こんぶ | 米 ごま 砂糖 でんぷん 油 小麦粉 焼きプリンタルト | キャベツ もやし ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ | 871 | 37.0 |
| 12 | 水 | 振替休日 (卒業式) | | | | | | | |
| 13 | 火 | ミルクパン | | ほうれんそうオムレツ キャベツとりんごのサラダ 肉みそビーフン | 牛乳 いか 豚肉 赤みそ オムレツ | ミルクパン 油 カシューナッツ 砂糖 ビーフン ごま ごま油 | キャベツ りんご きゅうり 白菜 たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが | 807 | 32.9 |
| 14 | 水 | 味めぐり～北海道～ とうもろこしごはん | | 鮭のちゃんちゃん焼き いもだんご汁 | 牛乳 鶏肉 鮭 みそ いりこ | 米 バター 砂糖 もち 油 | コーン たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ だいこん ごぼう | 776 | 32.0 |
| 15 | 木 | 黒糖パン | | レバーといものオーロラ和え コーン卵スープ 春摘みいちごアイス | 牛乳 鶏肉 卵 レバー竜田揚げ みそ チーズ | 黒糖パン じゃがいも 油 砂糖 でんぷん | たまねぎ えだめめ コーン にんじん しめじ パセリ いちごアイス | 861 | 33.2 |
| 16 | 金 | 麦ごはん | | マーボー春雨 ひじきとツナの彩りナムル スイーツスプリング | 牛乳 豆腐 豚肉 大豆 赤みそ 麦みそ ひじき ツナ | 米 麦 はるさめ でんぷん 油 ごま油 砂糖 ごま | たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ もやし きゅうり みかん | 799 | 26.9 |
| 19 | 月 | ふるさとくまさんデー(水田ごぼう) にんじんごはん | | いわしのカリカリフライ きんぴらごぼう ほうとう | 牛乳 あげ こんぶ いわしフライ 茎わかめ いりこ さつまあげ みそ | 米 強化米 油 つきこんにゃく ごま 砂糖 しくらめん | にんじん えだめめ ごぼう かぼちゃ だいこん ねぎ | 794 | 26.8 |
| 20 | 火 | かぼちゃパン | | コーンポタージュ 甘夏サラダ ココア大豆 | 牛乳 鶏肉 ベーコン 牛乳 チーズ いり大豆 | かぼちゃパン バター 油 砂糖 | たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム | 749 | 29.6 |
| 21 | 水 | 春分の日 | | | | | | | |
| 22 | 木 | ひのくにパン | | ポークシチュー じゃこ豆サラダ デザートプレート (1・2年生) | 牛乳 豚肉 チーズ 大豆 しらす | ひのくにパン 油 じゃがいも 砂糖 ごま油 ケーキ | にんにく しょうが にんじん キャベツ たまねぎ しめじ セロリ トマト きゅうり いちご オレンジ キウイ | 883 | 35.8 |

※献立および材料は、都合により変更することがあります。ご了承ください。

★印は、【3年生リクエスト給食】です。