

給食献立表 3月



坂町立横浜小学校



日 曜	献立名	赤 血や骨・肉になる食品	緑 体の調子を整える食品	黄 カや体温になる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	日 曜	献立名	赤 血や骨・肉になる食品	緑 体の調子を整える食品	黄 カや体温になる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
2月	ごはん 牛乳 ホイコーロー ハムともやしの中華サラダ 焼きプリンタルト	牛乳 豚肉 赤みそ チキンハム	にんじん たまねぎ キャベツ 青ピーマン ぶなしめじ もやし きゅうり しょうが にんにく	米 はるさめ 油 さとう 白いりごま ごま油 焼きプリンタルト	579 22.0 17.5	13日 金	ごはん ジョア(いちご) ホワイトカレー ミモザサラダ	鶏肉 牛乳 チーズ 炒り卵 チキンハム ジョア	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ こまつな にんにく	米 じゃがいも 油 さとう	561 21.7 11.3
3日 火	(酔合わせごはん) 牛乳 セルフちらし おふ入りすまし汁 ひなあられ	ひなまつり献立 牛乳 鮭フレーク 炒り卵 木綿豆腐 かまぼこ	ごぼう れんこん にんじん 干しいたけ だいこん えのきたけ 葉ねぎ	米 さとう 白いりごま 麩 ひなあられ	518 23.5 13.8	16日 月	ごはん 牛乳 中華丼 もやしのごま酢和え	牛乳 豚肉 いか うずら卵 鶏ささみフレーク	にんじん たまねぎ チンゲンサイ はくさい たけのこ もやし きゅうり しょうが	米 油 ごま油 さとう かたくり粉 白いりごま	566 27.2 15.2
4日 水	小型パン 牛乳 きつねうどん 牛肉コロッケ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	干しいたけ たまねぎ にんじん 葉ねぎ	パン うどん さとう 油 牛肉コロッケ	674 25.8 25.7	17日 火	小型チーズパン 牛乳 汁ビーフン かぼちゃのひき肉フライ	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん もやし きくらげ 葉ねぎ	小型チーズパン ビーフン 油 かぼちゃのひき肉フライ	647 22.1 27.8
5日 木	ごはん(小学校)赤飯(中学) 牛乳 鶏肉のから揚げ もずくとえのきたけのスープ 卒業祝いデザート(中学校)	卒業祝い献立 牛乳 鶏肉 もずく	にんじん 葉ねぎ たまねぎ えのきたけ	米 赤飯 かたくり粉 米粉 油 はるさめ 白いりごま ごま油 いちごムース	564 22.7 16.4	18日 水	赤飯(小学校)ごはん(中学) 牛乳 鶏肉の照り焼き かおり和え 豆腐とわかめのみそ汁 卒業祝いデザート(小学校)	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ わかめ 中みそ 白みそ	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん 葉ねぎ にんにく かおり	米 赤飯 ごま油 じゃがいも いちごムース	704 29.5 25.8
6日 金	リッチパン 牛乳 鶏肉のカレーグラタン ジュリアンスープ	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム ベーコン	たまねぎ にんじん ホールコーン缶 キャベツ セロリ こまつな	リッチパン じゃがいも バター	660 27.3 29.5	19日 木	卒業式				
9日 月	ごはん 牛乳 さばのピリ辛ソースかけ 具だくさん豚汁	牛乳 さば 豚肉 生揚げ 中みそ	しょうが にんにく ごぼう だいこん にんじん 葉ねぎ	米 さとう 白いりごま さといも こんにゃく	613 28.6 20.8	23日 月	ごはん 牛乳 ふりかけ 魚のわけぎみそソース ワンタンスープ	牛乳 ホキ 赤みそ くきわかめ ワンタン	わけぎ たまねぎ にんじん 葉ねぎ	米 かたくり粉 油 さとう 白いりごま ごま油 ふりかけ	588 23.7 16.7
10日 火	ごはん 牛乳 筑前煮 もやしの酢の物	牛乳 鶏肉 角揚げ ツナ わかめ	にんじん たけのこ ごぼう 干しいたけ さやいんげん もやし	米 じゃがいも 板こんにゃく 油 さとう 白いりごま	606 23.9 18.4	24日 火	ごはん 牛乳 家常豆腐 大根のナムル	牛乳 豚ひき肉 生揚げ 赤みそ わかめ 鶏ささみフレーク	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 葉ねぎ だいこん こまつな にんにく しょうが	米 さとう ごま油 かたくり粉 白いりごま	640 28.8 22.9
11日 水	黒糖パン 牛乳 クリームパンネ コーンサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム 鶏ささみフレーク	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム缶 きゅうり にんにく しょうが ほうれん草 ホールコーン缶	黒糖パン ペンネマカロニ 油 小麦粉 バター さとう	655 27.6 25.2	25日 水	小型バターパン 牛乳 ごぼうとベーコンのスパゲティ ハムとチーズのマヨサラダ	牛乳 ベーコン チーズ ピッコロハム	ごぼう たまねぎ にんじん ぶなしめじ 青ピーマン キャベツ にんにく	スパゲティ バターパン オリーブオイル じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ 白すりごま	706 24.0 30.8
12日 木	(ソフト麺) 牛乳 ソフト麺のミートソースかけ ツナとれんこんのサラダ チーズ	牛乳 豚ひき肉 ツナ チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 トマト缶 れんこん キャベツ にんにく	ソフト麺 さとう かたくり粉 ノンエッグマヨネーズ	520 21.9 21.9	* 物資の都合により献立を変更することがあります。 * 3月19日(木)は給食はありません。					

