



【3月】学校給食献立予定表 小学校



栖本学校給食センター 担当：西岡（TEL:0969-54-5333）

ひょう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	主な材料			栄養素		
				赤	黄	緑	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
				ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる			
1	きん ナン		キーマカレー コールスローサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ぎゅうにく だいず	ナン じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン みかんゼリー	642	26.1	
4	げつ		ふりかえきゅうぎょうび						
5	か		そうべつえんそく						
6	すい しろごはん		すきやきふうにこみ キャベツとわかめのこうみあえ いきなりだんご	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ わかめ	こめ こんにやく さとう ごまあぶら	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	652	21.6	
7	もく ピザトースト		クリームシチュー カラフルサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ とりにく	しょくパン じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ ピーマン コーン にんじん キャベツ きゅうり	764	25	
8	きん むぎごはん		とうふとわかめのみそしる ソースカツ あおじそサラダ	ぎゅうにゅう ヒレカツ あげ とうふ ハム わかめ (いりこ)	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	684	29.3	
11	げつ チキンライス		コンソメスープ オムライスシート いっしょくケチャップ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ さとう あぶら じゃがいも イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン ピーマン	590	20.8	
12	か こめこパン		スパゲッティミートソース ブロッコリーとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ぶたにく だいず ツナ	こめこパン スパゲッティ あぶらアーモンド	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム ブロッコリー	697	32.1	
13	すい むぎごはん		さといものこみじる クロダイのパンこやき ひじきのもの	ぎゅうにゅう ちくわ あげ クロダイ とりにく だいず ひじき さつまあげ(かつお・こんぶ)	こめ むぎ パンこ さといも こんにやく さとう あぶら	だいこん にんじん はくさい ごぼう ねぎ いんげん	683	29.9	
14	もく セルフホットドッグ		ポトフふうこみ えだまめサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく ツナ	コッペパン じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ えだまめ	658	25.4	
15	きん むぎごはん		はっぼうさい しゅうまい もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご かまぼこ とりにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	しょうが たけのこ にんじん きくらげ しいたけ たまねぎ はくさい ねぎ きゅうり もやし	639	23.9	
18	げつ むぎごはん		かきたまじる ブリのネギみそやき だいこんとにんじんのすのもの	ぎゅうにゅう とりにく ブリ ちくわ とうふ たまご わかめ (かつお・こんぶ)	こめ むぎ さとう ごま かたくりこ	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん かぼすかじゅう	636	28.8	
19	か あげパン ふるさとくまさんデー		トマトだごじる ちくわサラダ	ぎゅうにゅう きなこ あげ とりにく ちくわ (かつお・こんぶ)	コッペパン さとう あぶら こむぎこ じゃがいも ごま	トマト だいこん しいたけ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	664	21.5	
20	すい		春分の日						
21	もく ハヤシライス		てりやきチキン カルシウムサラダ おいわいケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ	こめ むぎ じゃがいも さとう オリーブゆ ケーキ	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり えだまめ コーン	868	30	

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。