



若木小学校 給食献立予定表(3/3~14まで)



日 曜	献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3	ちらし寿司 / 牛乳	鶏肉 錦糸卵	/牛乳	にんじん きぬさや	れんこん しいたけ	ご飯 砂糖	油	しょうゆ 酢 酒	553
月	豚肉と菜の花のごま和え	豚肉		菜の花 にんじん	きゅうり 大根 しょうが	砂糖	ごま	しょうゆ 酒 みりん	23.5
	わかめのすまし汁	豆腐 かまぼこ	昆布(だし)	ねぎ	玉ねぎ 白菜			しょうゆ 酒 しょうゆ	15.1
	ひなあられ	かつお節(だし)	わかめ	今日は「ひなまつり」です				ひなあられ	2.8
4	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		カレー粉	573
火	白身魚のパン粉焼き	白身魚		パセリ	にんにく	パン粉	マヨネーズ	しょうゆ 酒	27.4
	れんこんと大豆の煮もの	鶏肉 大豆		にんじん いんげん	れんこん	こんにやく 砂糖	油	しょうゆ 酒 しょうゆ みりん	15.3
	ほうれん草のみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ 大根 しめじ				1.8
5	ご飯(ふりかけ) / 牛乳	牛ひき肉 豚ひき肉	/牛乳	6年生がかていかでかながえたメニュー!!		ご飯		ふりかけ	691
水	大豆ミートハンバーグ	大豆ミート 卵 豆腐			玉ねぎ	パン粉 砂糖	油	ソース ケチャップ しょうゆ しょうゆ	30.2
	チーズ入りサラダ	ハム	チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり			ドレッシング	24.0
	こもくスープ	かにかま		チンゲン菜 にんじん	もやし 玉ねぎ きくらげ	かたくり粉	ごま油	しょうゆ しょうゆ 中華だし オイスター	2.7
6	ご飯 / 牛乳		/牛乳		しょうが にんにく	ご飯		オイスター 中華だし	658
木	チンジャオロースー	牛肉		ピーマン にんじん	玉ねぎ キャベツ	かたくり粉	油	しょうゆ しょうゆ	21.9
	春巻き	春巻き					油	しょうゆ しょうゆ	24.2
	豆腐と春雨のスープ	豆腐 鶏肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのき	春雨	ごま油	しょうゆ 中華だし	2.1
7	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		しょうゆ みりん 酢	547
金	鶏肉のおろしソースがけ	鶏肉			大根 玉ねぎ しょうが	砂糖 かたくり粉		しょうゆ しょうゆ 酒	25.5
	おかか和え	ちくわ かつお節		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖		しょうゆ	16.0
	かきたま汁	卵 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜	かたくり粉		しょうゆ 酒 しょうゆ	2.0
10	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		しょうゆ 酒 みりん	642
月	豚肉のしょうが炒め	豚肉		にんじん なら	玉ねぎ しょうが	砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ しょうゆ	24.8
	お芋とれんこんのチップス				れんこん	じゃがいも さつまいも	油	しょうゆ	22.2
	キャベツの坦マスープ	豚ひき肉 厚揚げ みそ	豆乳	にんじん ねぎ	キャベツ えのき にんにく しょうが	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	1.6
11	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			605
火	いわしのおかか煮	いわしのおかか煮						しょうゆ しょうゆ みりん	26.9
	もやしとたまごの炒め物	卵 豚肉	わかめ	にんじん 小松菜	もやし きくらげ		油	しょうゆ しょうゆ 中華だし	19.9
	大根のみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	ねぎ にんじん	大根 玉ねぎ しいたけ				1.9
12	ミルクパン / 牛乳		/牛乳			パン		しょうゆ しょうゆ ルウ	578
水	チンゲン菜のクリームスパゲティ	ウインナー	牛乳 粉チーズ	チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ 白菜 にんにく	スパゲティ	オリーブ油	コンソメ 酒	23.0
	ごぼうサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし	砂糖	マヨネーズ ごま	しょうゆ	23.6
	いちご				いちご				2.5
13	麦ご飯 / 牛乳		/牛乳		玉ねぎ しめじ	麦ご飯		ケチャップ ピューレ	748
木	チキンカレー	鶏肉	生クリーム	にんじん	にんにく しょうが チャツネ	じゃがいも 黒砂糖	バター	カレールー ソース	21.6
	カリカリベーコンのサラダ	ベーコン		にんじん	キャベツ レタス きゅうり レモン汁	砂糖	オリーブ油	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	23.7
	お祝いミニケーキ					ケーキ			2.5
14	卒業式								



若木小学校 給食献立予定表 (3/17~21まで)



日 曜	献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
17	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		酒 みりん	615
	じゃがいものそぼろ煮	豚ひき肉		にんじん 枝豆	たまねぎ しいたけ	じゃがいも こんにやく 砂糖	あぶら油	しお 塩 しょうゆ	22.6
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あお青のり			こめこ 小麦粉	あぶら油		16.9
月	しおこんぶあ塩昆布和え		しおこんぶあ塩昆布	ほうれん草 にんじん	きゅうり キャベツ		あぶらごま油	しょうゆ みりん	2.1
18	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			646
	さばの香味だれ	さば		ねぎ	しょうが	こめこ 砂糖	あぶらごま油	しお 酒 酢 しょうゆ	28.7
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん いんげん	れんこん	こんにやく 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒 みりん	21.8
火	具だくさんみそ汁	ぶたにく あぶらあ豚肉 油揚げ みそ	にぼ煮干し(だし)	にんじん 小松菜	たまねぎ 白菜 ごぼう		あぶら油	さけ酒	2.0
19	シュガーバターパン / 牛乳		/牛乳			パン 砂糖	バター		616
	ペンネとアスパラのチーズソテー	とりにく鶏肉	チーズ	にんじん アスパラ	たまねぎ しめじ にんにく	ペンネ	あぶら油	しお 酒 こしょう コンソメ	23.2 28.6
水	トマトスープ	ウインナー		にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ 大根 にんにく		あぶら油	塩 こしょう コンソメ ケチャップ	2.7
20	春 分 の 日								
21	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しょうゆ	711
	とりのから揚げ	とりにく鶏肉			しょうが	こめこ 小麦粉	あぶら油	しお 塩 こしょう 酒	24.6
	ちゅうかあ中華和え	ハム		チンゲン菜 にんじん	きゅうり	春雨 砂糖	あぶらごま油	酢 しょうゆ	26.4
	たまごとレタスのスープ	たまご豆腐		にんじん ねぎ	たまねぎ レタス えのき	かたくり粉	あぶらごま油	しお 塩 酒 しょうゆ	2.5
金	クレープ					クレープ		こしょう 中華だし	
20	修了式 (給食なし)								