



3月分学校給食献立表



2024/3/1

山内西小学校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる（赤）		主に体の調子をととのえる（緑）		おもにエネルギーのもとになる（黄）		調味料	栄養価
		(1群) たんぱく質	(2群) 無機質	(3群) カロテン	(4群) ビタミンC	(5群) 炭水化物	(6群) 脂質		エネルギー (Kcal)
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんぱく質 (g)
									脂質 (g)
									カルシウム (mg)
1・金	牛乳/冷) 食パン		牛乳			食パン			654
	【6年生】牛乳/クロワッサン		牛乳			クロワッサン			24.3
	【6年生】手作りハンバーグ	牛肉・豚肉・卵	スキムミルク		玉ねぎ・にんにく・生姜	パン粉・砂糖・片栗粉	バター	ケチャップ・デミグラスソース・ソース・ナツメグ・塩・こしょう	30.0
	〔1～5年生〕チキン照り焼き弁当	鶏肉			玉ねぎ・りんご	砂糖・水あめ・パン粉	油	醤油・みりん	412
	(全校) コーンサラダ	ハム	6年生卒業 お祝い給食		レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	砂糖	油	すだちポン酢・塩・こしょう	6年生 左記の7/右記の1 835/824
	【6年生】れんこんチップス				れんこん		油	塩・こしょう	29.1/28.7
	(全校) にんじんポタージュ	ベーコン	牛乳・スキムミルク・粉チーズ	人参・パセリ	玉ねぎ・にんにく・生姜	小麦粉	バター	ルウ・チキンガラスープ・塩・こしょう	48.8/47.9
4・月	〔6年生〕果物/ミニパフェ (セレクト)	卵・ゼラチン	牛乳・生クリーム		いちご・オレンジ	砂糖・いちごジャム・小麦粉	アーモンド	ココア・チョコ	403/402
	牛乳/ちらし寿司/手巻きのり	鶏肉・錦糸卵	牛乳・のり	人参・さやいんげん	椎茸・かんぴょう・ごぼう	米・砂糖	油	酢・塩・醤油・みりん	604
	はんぺんのすいもの	はんぺん・豆腐	昆布	人参・豆苗	白菜・えのき・玉ねぎ			いりこ・削り節・だし昆布・醤油・酒・塩	20.8
	五目煮	牛肉・大豆		人参	こんにゃく・れんこん・枝豆・生姜	じゃが芋・砂糖	油	醤油・みりん・酒・塩	13.4
5・火	桃の花三色ゼリー	豆乳	寒天		もも果汁・いちご果汁	砂糖・水あめ			342
	牛乳/ごはん		牛乳			ミルクパン			627
	さばのごまみそ焼き	さば・みそ				砂糖	ごま	醤油・みりん	25.8
	磯香和え	削り節	のり	ほうれん草・人参	もやし・きゅうり	砂糖		醤油・みりん	16.8
6・水	つんきーだご汁	鶏肉	スキムミルク	人参・葉ネギ	ごぼう・大根・椎茸	さつま芋・小麦粉・白玉粉	油	いりこ・酒・醤油・塩	321
	牛乳		牛乳						576
	ココア揚げパン					コッペパン・砂糖	油	ミルクココア	23.5
	鶏肉のトマト煮込み	鶏肉	生クリーム・牛乳	トマト・パセリ	玉ねぎ	じゃが芋・米粉・砂糖	油	コンソメ・塩・こしょう・酒	24.5
7・木	コンソメスープ	ベーコン		人参・ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ・大根・コーン・マッシュルーム			醤油・白ワイン・塩・こしょう	305
	牛乳/ごはん		牛乳			米			581
	鮭の香草焼き	鮭			バジル・にんにく		オリーブ油	塩・こしょう・白ワイン	27.7
	きゅうりとじゃこのサラダ		ちりめん	人参	きゅうり・レタス・枝豆	砂糖	ごま油	酢・醤油・塩	16.8
8・金	卵ともずくのスープ	卵・ベーコン	もずく	人参・チンゲン菜	玉ねぎ	片栗粉	ごま油	醤油・塩・こしょう・中華スープ・酒	302
	牛乳/ごはん		牛乳						673
	ホタテのネギソースかけ	ホタテ			白ネギ・生姜・にんにく	小麦粉・片栗粉・砂糖	油・ごま油	醤油・酒・塩・酢・チキンガラスープ	29.0
	干し大根煮	鶏肉・油揚げ・天ぷら		人参・絹さや	切干大根	砂糖	油	醤油・酒・塩	18.5
11・月	豚汁	豚肉・厚揚げ・みそ		人参・葉ネギ	ごぼう・大根・こんにゃく・生姜	さつま芋	油	いりこ・酒	338
	牛乳/オムライス	鶏肉・卵	牛乳	人参・グリーンピース	玉ねぎ・マッシュルーム	米	バター	ケチャップ・塩・こしょう・コンソメ・酒・チキンガラスープ	754
	ひじきのごまサラダ	かにかま・大豆	ひじき・ヨーグルト	人参	きゅうり・キャベツ・コーン	砂糖	マヨネーズ・ごま	醤油・粒マスタード・塩	26.7
	白菜と肉団子のスープ	豚肉・鶏肉		人参・チンゲン菜	玉ねぎ・白菜・きくらげ	パン粉・片栗粉・春雨		塩・こしょう・チキンガラスープ・醤油・コンソメ	26.8
12・火	焼きプリンタルト	卵	牛乳・スキムミルク			小麦粉・砂糖	マーガリン		356
	牛乳/ごはん		牛乳			米			655
	吉野煮	鶏肉・厚揚げ・うずら卵		人参・さやいんげん	ごぼう・たけのこ・大根	じゃが芋・里芋・片栗粉・砂糖	油	いりこ・醤油・酒・みりん・塩	27.5
	いわしおかか煮	いわし・かつお節				砂糖・片栗粉		醤油・みりん・塩	19.8
13・水	三色和え	ハム		ピーマン	もやし・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	醤油	406
	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン			625
	ちゃんぽん	豚肉・天ぷら	牛乳	人参・葉ネギ	キャベツ・玉ねぎ・もやし・きくらげ	ちゃんぽん麺	油	チキンガラスープ・醤油・塩・こしょう・酒・中華スープ	29.5
	揚げホタテのマリネ	ホタテ		トマト・パプリカ・パセリ	きゅうり・玉ねぎ	小麦粉・片栗粉・砂糖	油	酒・塩・こしょう・酢	22.6
14・木	みかん				みかん				327
	牛乳/赤飯	小豆	牛乳			米・もち米・砂糖		塩	753
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			にんにく・生姜	小麦粉・片栗粉	油	醤油・塩・こしょう	31.6
	アーモンド和え			ほうれん草・人参	きゅうり・キャベツ	砂糖	アーモンド	醤油・みりん	25.3
	にら玉汁	卵・豆腐・かまぼこ		人参・にら	玉ねぎ・えのき	片栗粉		いりこ・だし昆布・醤油・塩・酒	369
15金	お祝いケーキ	卵	生クリーム		いちご果汁	小麦粉・砂糖・水あめ	油		



山内西小学校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる（赤）		主に体の調子をととのえる（緑）		おもにエネルギーのもとになる（黄）		調味料	栄養価
		（1群）たんぱく質	（2群）無機質	（3群）カロテン	（4群）ビタミンC	（5群）炭水化物	（6群）脂質		エネルギー（Kcal）
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんぱく質（g） 脂質（g） カルシウム（mg）
18・月	牛乳/ごはん		牛乳			米・麦			626
	肉じゃが	豚肉・天ぷら		人参・グリーンピース	玉ねぎ・ごぼう・こんにゃく・生姜	じゃが芋・砂糖	油	いりこ・醤油・酒・塩・みりん	24.1
	白和え	豆腐・みそ	ひじき	人参・ほうれん草	きゅうり・白菜	砂糖	ごま	醤油・みりん	14.3
	でこぼん				でこぼん 				337
19・火	牛乳/ごはん		牛乳			米			614
	焼肉炒め	豚肉		人参・にら	キャベツ・玉ねぎ・もやし・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉	油	醤油・みりん・酒・塩・こしょう・焼肉のたれ	22.7
	れんこんチップの塩昆布風味		塩昆布		れんこん		油		16.8
	五目みそ汁	豆腐・みそ	ワカメ	南瓜・人参・小ねぎ	玉ねぎ・大根・しめじ			いりこ・酒	287
20水	春分の日 								
21・木	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦			747
	ポークカレー	豚肉	粉チーズ	人参・グリーンピース	玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・生姜	じゃが芋・黒糖	油	ルウ・デミグラスソース・ウチヤナ・ソース・カレー粉・高・醤油・カレー粉・チキンガスターフ	25.0
	アスパラのサラダ	卵		アスパラ・人参・パプリカ	きゅうり・キャベツ・枝豆	砂糖	かんきつドレッシング	塩・こしょう	25.0
	福神漬け/ヨーグルト	ゼラチン	牛乳・生クリーム・スキムミルク・寒天		なす・れんこん・だいこん・きゅうり	砂糖		醤油	372
22金	  ☆☆ 修了式 ☆☆  								