

武内小学校 給食献立予定表(3/2~13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
2	ちらし寿司 / 牛乳	とりにく 鶏肉 錦糸卵	/牛乳	にんじん きぬさや	れんこん 干しいたけ	ごはん 砂糖	あぶら 油	しお しょうゆ 酢 酒	656
	大根と菜の花のそぼろ煮	ぶたにく 豚ひき肉		菜の花 にんじん	だいこん 大根 しょうが	砂糖 かたくり粉	あぶら 油	しょうゆ 酒 みりん	21.2
	わかめのすまし汁	かまぼこ	わかめ	にんじん 小松菜	たま 玉ねぎ もやし	こんにやく		酒 しお しょうゆ	13.6
月	ひなあられ	かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	明日は「ひなまつり」です 			ひなあられ		2.7
3	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			606
	とんかつ	とんかつ					あぶら 油		23.3
	チンゲン菜のごま和え	ちくわ		にんじん チンゲン菜	きゅうり キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ みりん	20.3
火	厚揚げとしめじのみそ汁	あつあ 厚揚げ みそ	に 煮干し(だし)	にんじん ねぎ	はくさい 白菜 玉ねぎ しめじ				1.8
4	ミルクパン / 牛乳		/牛乳			パン		ソース 酒 中華だし	643
	焼きそば	ぶたにく 豚肉		にんじん ねぎ	たま 玉ねぎ キャベツ もやし	めん 麺	あぶら 油	しお 塩 こしょう しょうゆ	24.2
	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 しお 塩 こしょう	27.7
水	いちご				いちご				2.8
5	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			596
	さばの香味だれ	さば		ねぎ	しょうが	かたくり粉 砂糖	あぶら 油	しお 塩 酒 酢 しょうゆ	26.5
	ひじきと大豆の炒め煮	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん いんげん	ごぼう	こんにやく 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 酒 みりん	19.3
木	豚肉と野菜の五目汁	ぶたにく 豚肉 かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	にんじん ほうれん草	たま 玉ねぎ 白菜 しめじ		あぶら 油	しお 塩 酒 しょうゆ	2.1
6	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			667
	豆腐ナゲット	とり 鶏ひき肉 豆腐			にんにく しょうが	かたくり粉	マヨネーズ 油	しお 塩 こしょう	28.5
	れんこんのピリ辛みそ炒め	ぶたにく 豚肉 みそ		にんじん なら	れんこん キャベツ 玉ねぎ	砂糖 かたくり粉	あぶら 油	しお 塩 こしょう しょうゆ 中華だし	25.2
金	ふわたまレタススープ	たまご 卵		にんじん ねぎ	レタス 玉ねぎ もやし	パン粉	ごま 油	しお 塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.2
9	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しお 塩 酒 みりん	591
	豚肉のしょうが炒め	ぶたにく 豚肉		パプリカ チンゲン菜	たま 玉ねぎ しょうが	砂糖 かたくり粉	あぶら 油	こしょう しょうゆ	25.5
	かりかりきゅうりのポン酢和え	ちくわ かつお節	わかめ	にんじん	きゅうり だいこん 大根	砂糖		しょうゆ 酢	16.9
月	白菜のみそ汁	あつあ 厚揚げ みそ	に 煮干し(だし)	にんじん ねぎ	たま 玉ねぎ 白菜 えのき				2.3
10	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			581
	いわしの梅煮	いわしの梅煮							23.3
	小松菜とたまごの炒め物	たまご 卵		こまつな 小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ		ごま 油 マヨネーズ	しお 塩 こしょう しょうゆ	19.3
火	けんちん汁	あぶら 油揚げ 豆腐 かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	にんじん ねぎ	だいこん 大根 ごぼう	こんにやく 里芋	ごま 油	酒 しお しょうゆ	1.9
11	ごはん / 牛乳		/牛乳		しょうが にんにく	ごはん		オイスター 中華だし	590
	チンジャオロースー	ぎゅうにく 牛肉		ピーマン にんじん	たま 玉ねぎ もやし	かたくり粉	あぶら 油	酒 しょうゆ	19.8
	れんこんチップス				れんこん	じゃがいも	あぶら 油	しお 塩	19.1
水	春雨そぼろスープ	とり 鶏ひき肉		チンゲン菜 にんじん	たま 玉ねぎ キャベツ	はるさめ 春雨 かたくり粉	あぶら 油 ごま 油	しお 塩 こしょう しょうゆ 中華だし	1.7
12	麦ごはん / 牛乳		/牛乳		たま 玉ねぎ しめじ	むぎ 麦ごはん		カレールー ケチャップ	736
	ポークカレー	ぶたにく 豚肉	なま 生クリーム	にんじん	にんじん しょうが	じゃがいも 黒砂糖	バター	ソース ピューレ チャツネ	19.5
	ほうれん草のイタリアンサラダ	ベーコン		パプリカ にんじん	だいこん 大根 レモン汁	砂糖	オリーブ油	しお 塩 こしょう しょうゆ	26.9
木	お祝いデザート			ほうれん草					2.9
13	卒業式 								



武内小学校 給食献立予定表 (3/16~23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
16 月	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しょうゆ みりん 酢	670
	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		塩 こしょう 酒	27.9
	ビーフン野菜炒め	豚肉		にんじん ピーマン	キャベツ	ビーフン	油	塩 こしょう オイスター	19.3
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	かぼちゃ にんじん ねぎ	玉ねぎ れんこん			しょうゆ 中華だし	2.5
17 火	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		酒 みりん	610
	じゃがいものうま煮	鶏肉		にんじん 枝豆	玉ねぎ 干しいたけ ごぼう	じゃがいも こんにやく 砂糖	油	塩 しょうゆ	24.3
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり			かたくり粉 小麦粉	油		15.5
	梅おかかおえ	豚肉 かつお節		にんじん	もやし きゅうり えのき 梅	砂糖		しょうゆ	2.5
18 水	シシリアンドック / 牛乳		/牛乳	パンにおにくとやさいをはざんでたべよう		パン			587
	(牛肉の炒め物)	牛肉			玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖	油	酒 しょうゆ みりん	25.3
	(野菜サラダ)			にんじん	きゅうり レタス キャベツ		マヨネーズ	塩 こしょう 酒	28.2
	アスパラのトマトスープ	ウインナー		アスパラ にんじん トマト	玉ねぎ 白菜 しめじ にんにく		油	コンソメ ケチャップ	2.7
19 木	ごはん / 牛乳		/牛乳	ほうれん草		ごはん	ごま油	酒 しょうゆ	693
	ピビンバ	豚ひき肉 錦糸卵		にんじん	もやし 白ねぎ にんにく	砂糖	ごま油	豆板醤	23.7
	春巻き	春巻き					油	塩 こしょう 酒	28.4
	豆腐のこってりスープ	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ		油	しょうゆ 中華だし	2.6
20 金	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 春 分 の 日 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸								
23 月	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		塩 しょうゆ	764
	鶏の竜田揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	かたくり粉	油	酒 みりん	26.2
	きゅうりと春雨の和え物	ハム		にんじん	きゅうり キャベツ	春雨 砂糖	ごま マヨネーズ	しょうゆ 酢	30.3
	かきたま汁 / 焼きプリンタルト	卵 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根 えのき	かたくり粉 タルト		塩 酒 しょうゆ	2.2
24 火	🎀-----🎀-----🎀-----🎀-----🎀-----🎀-----🎀-----🎀-----🎀-----🎀								