

# 3月分 学校給食献立表

岡山市立大元小学校

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤)おもに体をつくるもとになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる		(黄)おもにエネルギーのもとになる			小学校(中)	エネルギー(kcal)
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		たんぱく質(g)	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂			
1 金	わかめラーメン	豚肉	生わかめ	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・もやし・にんにく・しょうが	中華めん	ごま油	とりがら・豚骨・酒・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	616	
	牛乳		牛乳							
	春巻					春巻	油			
	くだもの(ぶんとん)				ぶんとん			24.2		
4 月	赤飯					赤飯		573		
	牛乳		牛乳				ごま塩			
	ごま塩						サラダ油		酒・みりん・食塩	
	さわらの西京焼き	さわら・白みそ							出しがっつお・出し昆布・濃口しょうゆ・うす口しょうゆ・食塩	
生麩のすまし汁	豆腐	昆布	にんじん・みつば	たまねぎ	生麩・じゃがいも			27.4		
5 火	胚芽パン					胚芽パン		685		
	牛乳		牛乳							
	救給カレー					救給カレー				
	小魚アーモンド		かえりちりめん			上白糖	ローストアーモンド		濃口しょうゆ・みりん	
くだもの(冷凍パイ)				冷凍パイ				21.3		
6 水	ごはん					精白米		634		
	牛乳		牛乳							
	赤魚のチリソースかけ	赤魚		トマトケチャップ	根深ねぎ・にんにく・しょうが	でん粉・上白糖	油・ごま油		酒・食塩・チリソース	
	春雨の中華炒め	焼豚		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・たけのこ・もやし・きくらげ	緑豆春雨	ごま油		オイスターソース・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	
7 木	そばろごはん	若どり・豚肉・大豆		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ごぼう・干しいたけ・しょうが	精白米・麦・上白糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩	610	
	牛乳		牛乳							
	みそ汁	豆腐・中みそ・赤みそ		にんじん・青にら	たまねぎ・だいこん	さつまいも		煮干		
								24.6		
8 金	かやくうどん	若どり・油あげ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・はくさい・ごぼう・えのきたけ	うどん	ごま油	出しがっつお・出し昆布・酒・濃口しょうゆ・食塩・一味とうがらし	622	
	牛乳		牛乳							
	菜の花蒸しまん		チーズ・牛乳	ほうれんそう	とうもろこし	ホットケーキ粉・米粉				
								23.4		
11 月	ごはん					精白米		613		
	牛乳		牛乳							
	肉じゃが	牛肉・平天		にんじん	こんにやく・たまねぎ	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油		酒・濃口しょうゆ・食塩	
	わけぎのぬた	いか・白みそ	わかめ	わけぎ	はくさい	上白糖			酢・みりん	
くだもの(デコボン)				デコボン				23.6		
12 火	メープルジャムサンド					米粉パン・メープルジャム		621		
	牛乳		牛乳							
	さけのレモン焼き	さけ			レモン・レモン果汁		サラダ油		白ワイン・食塩・こしょう・濃口しょうゆ	
	ベーコンスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	サラダ油		とりがら(も)・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	
13 水	ごはん					精白米		601		
	牛乳		牛乳							
	厚揚げの中華煮	豚肉・厚あげ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・きくらげ・にんにく・しょうが	じゃがいも・黒砂糖・でん粉	ごま油		オイスターソース・酒・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	
	ぼんさんすう		茎わかめ	にんじん	キャベツ	緑豆春雨・上白糖	ごま油		酢・濃口しょうゆ・洋がらし・食塩	
14 木	カレーライス	若どり		にんじん・トマト・マトケチャップ	たまねぎ・にんにく・アップルソース	精白米・麦・じゃがいも	カレールウ・サラダ油	赤ワイン・ウスターソース・食塩・こしょう	606	
	牛乳		牛乳							
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり	上白糖	サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう		
	くだもの(いちご)				いちご			18.9		
15 金	キムチラーメン	豚肉・中みそ		にんじん	たまねぎ・はくさい・もやし・白菜・キムチ・根深ねぎ・にんにく・しょうが	中華めん	ごま油	とりがら・豚骨・酒・みりん・食塩・こしょう	621	
	牛乳		牛乳							
	チヂミ	いか・卵		にんじん・青にら		じゃがいも・小麦粉・米粉	サラダ油・ごま油	食塩・こしょう・ボン酢		
								29.1		
18 月	ごはん					精白米		651		
	牛乳		牛乳							
	いわしの香味揚げ	いわし			にんにく・しょうが	でん粉	油		酒・濃口しょうゆ・食塩	
	のっぺい汁	若どり・油あげ		にんじん	だいこん・ごぼう・根深ねぎ	さといも・でん粉	ごま油		煮干・濃口しょうゆ・食塩	
お祝いゼリー					お祝い紅白ゼリー			23.4		
19 火	焼きそばサンド	豚肉・ちくわ・粉かつお	青のり粉	葉ねぎ・トマトケチャップ	キャベツ・もやし・つけしょうが	米粉パン・乾めん	サラダ油	とんかつソース・ウスターソース・食塩・こしょう	586	
	牛乳		牛乳							
	豆乳スープ	豆乳		にんじん・こまつな	たまねぎ・はくさい	じゃがいも	サラダ油	とりがら(も)・濃口しょうゆ・食塩・こしょう		
								24.8		

※ 都合により、献立が変更する場合があります。