

令和6年3月 献立表(小学校分)

日 曜	献立名	使用する食品名					栄養価 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
		(赤)おもに体をつくるものになる		(緑)おもに体の調子を整えるものになる		(黄)おもにエネルギーのものになる		
		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
		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	スイートポテトパン					スイートポテトパン	625	
	牛乳		牛乳					
	コーヒー牛乳のもと					コーヒー牛乳のもと		
	一口カツ	豚肉・卵				小麦粉・パン粉		油
マカロニスープ			にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・とうもろこし	マカロニ・じゃがいも	サラダ油	29.3	
4 月	赤飯					赤飯	631	
	牛乳		牛乳					
	ごま塩							ごま塩
	さわらの西京焼き	さわら・白みそ						サラダ油
のっぺい	若どり・ちくわ・厚あげ		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・だいこん・ごぼう・しめじ	ごぼう・三温糖・てん粉	ごま油	30.3	
くだもの(いちご)				いちご				
5 火	ツナそぼろごはん	まぐろ油漬		にんじん・さやいんげん	ごぼう・たまねぎ・とうもろこし・しょうが	精白米・三温糖	サラダ油	639
	牛乳		牛乳					
	白玉汁	油あげ	昆布	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・えのきたけ	白玉餅		22.9
6 水	クリームスープパゲティ	若どり	スキムミルク・牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・エリンギ	ソフトめん・白花豆&白 いんげん豆ペースト	サラダ油・ホワイト トルウ・ポター ジュ	798
	牛乳		牛乳					
	ハムサラダ	ロースハム		ブロッコリー	キャベツ	じゃがいも・上白糖	サラダ油	
	セレクトデザート					チョコケーキ・チーズ ケーキ・オレンジゼリー		30.5
7 木	麦ごはん					精白米・麦		631
	牛乳		牛乳					
	肉じゃが	牛肉・平天		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも・三温糖・黒 砂糖	サラダ油	
	わけぎのめた くだもの(ぶんたん)	いか・白みそ	わかめ	わけぎ・葉ねぎ	はくさい ぶんたん	上白糖		
8 金	米粉パン					米粉パン		620
	牛乳		牛乳					
	白身魚のスパイス揚げ	ホキ				でん粉	油	
	コーンスープ	ベーコン		にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ・とうもろこし・クリームコー ン	じゃがいも	サラダ油	
ヨーグルト		ヨーグルト						
11 月	ごはん					精白米		616
	牛乳		牛乳					
	蒸ししゅうまい	焼売						
八宝菜	豚肉・えび・いか・うず ら卵		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ・きくらげ・しょう が	でん粉	ごま油	29.1	
12 火	ごはん					精白米		602
	牛乳		牛乳					
	筑前煮	若どり・平天・高野豆腐		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう・れんこん・たけのこ・干しし いたけ・しょうが	じゃがいも・三温糖	いりごま・サラダ 油	
	酢のもの くだもの(デコポン)		ちりめんじゃこ	こまつな	キャベツ・もやし デコポン	上白糖		
13 水	みそラーメン	豚肉・中みそ・赤みそ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・もやし・とうもろこし・きくら げ・にんにく	中華めん	ごま油	613
	牛乳		牛乳					
	ポテトとベーコンのカップ焼き	ベーコン	ミックスチーズ	パセリ	たまねぎ	じゃがいも	サラダ油	29.6
14 木	ごはん					精白米		633
	牛乳		牛乳					
	いわしのにんにくじょうゆ揚 げ	いわし			にんにく・しょうが	でん粉	油	
	即席漬け にらたま汁	卵・豆腐	昆布	にんじん・青にら	だいこん漬・キャベツ たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも・でん粉	いりごま	
15 金	レーズンパン					レーズンパン		616
	牛乳		牛乳					
	キャロットシチュー	若どり	スキムミルク・牛 乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・クリームコー ン	じゃがいも	サラダ油・ホワイト トルウ・ポター ジュ	
	ひじきのサラダ くだもの(いちご)		干ひじき	こまつな・にんじん	キャベツ いちご	上白糖	サラダ油・ごま油	
18 月	ごはん					精白米		601
	牛乳		牛乳					
	さけの塩焼き	さけ					サラダ油	
	切り干し大根の煮つけ	油あげ	ほしむきえび	にんじん	切干しだいこん	黒砂糖	サラダ油	
ごま汁	豆腐・中みそ・赤みそ		にんじん	たまねぎ・はくさい・ごぼう・根深ねぎ	じゃがいも	いりごま・ねりご ま	29.2	
19 火	ごはん					精白米		644
	牛乳		牛乳					
	のり佃煮		のり佃煮					
	いりどうふ	若どり・卵・押し豆腐		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・干しいたけ	じゃがいも・三温糖	ごま油	
	おかかあえ ぶどうゼリー	花かつお		にんじん・こまつな	キャベツ・もやし	上白糖		
22 金	米粉パン					米粉パン		622
	牛乳		牛乳					
	マーマレード					マーマレード		
	あじのバーベキューソースか け	あじ・中みそ			たまねぎ・にんにく・しょうが・アップルソース	でん粉・三温糖	油・サラダ油	
もち麦入りスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ	もち麦・じゃがいも・コー ンスターチ	サラダ油		

※ 都合により、献立や使用する食材を変更する場合があります。