

# 令和5年度 3月 給食献立表

野尻学校給食センター

日	曜	献立名 (*牛乳は毎日つきます)	血・肉・骨を作る (赤の食品)	体の調子を整える (緑の食品)	熱や力になる (黄の食品)	エネルギー (kcal) タンパク質 (g)	家庭で食べて ほしい食品	
1	金	むぎごはん ちゅうかたまごスープ タッカルビ	ぎゅうにゅう ベーコン わかめ たまご とりにく みそ	えのき たけのこ にんじん こまつな たまねぎ キャベツ	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん トッポギ あぶら ごま	601 24.4	魚介類	
4	月	むぎごはん わかめスープ ピビンバ(く)	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにく たまご みそ	えのき にんじん ながねぎ もやし ほうれんそう	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	527 22.0	果物類	
5	火	あかかぶあおなごはん よせなべ いとかまほこサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ さけ わかめ オーシャンキング	はくさい にんじん だいこん しめじ きゅうり キャベツ	こめ むぎ マロニー ノンエッグマヨネーズ ごま	589 25.9	緑黄色野菜	
6	水	こくとうパン チリコンカン ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ツナ	たまねぎ トマト ミックスピーズ しろいんげんまめ にんじん エリンギ ブロッコリー きゅうり コーン	こくとうパン あぶら さとう	624 28.6	豆・豆製品	
7	木	げんりょうむぎごはん みそラーメン キャベツのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	きくらげ たけのこ にんじん もやし ながねぎ キャベツ	こめ むぎ ラーメン ごまあぶら ごま	554 24.5	海そう類	
8	金	むぎごはん すましじる ぶたにくのちゃんちゃんやき	ぎゅうにゅう わかめ とうふ みそ ぶたにく	えのき こまつな にんじん キャベツ たまねぎ エリンギ	こめ むぎ さとう バター	505 22.5	種実類	
11	月	むぎごはん かねんしゅい さんまかんろに おかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さんまかんろに かつおぶし	だいこん たまねぎ にんじん ながねぎ もやし きゅうり	こめ むぎ こんにゃく いもち さとう	590 24.1	きのこ類	
12	火	むぎごはん とうふのみそしる ぎゅうどん(く)	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく みそ	えのき にんじん こまつな たまねぎ しいたけ ながねぎ	こめ むぎ こんにゃく さとう じゃがいも あぶら	561 26.3	果物類	
13	水	バーガーパン ポトフ とんかつ キャベツ 1しよくソース	ぎゅうにゅう とりにく とんかつ	たまねぎ エリンギ キャベツ にんじん パセリ	バーガーパン じゃがいも あぶら	627 25.6	緑黄色野菜	
14	木	むぎごはん ポークカレー なっとうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう チーズ かつおぶし のり	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	706 23.3	きのこ類	
15	金	せきはん みぞれじる からあげ(2こ) キャベツ おいわいケーキ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく あずき	だいこん はくさい にんじん しいたけ ながねぎ キャベツ	もちごめ こめ でんぷん あぶら ドレッシング おいわいケーキ(いちご)	720 28.1	いも類	
18	月	むぎごはん とりにくのごまみそに きゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ わかめ	にんじん ごぼう たまねぎ あおまめ きゅうり もやし えのき	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも あぶら ごま さとう	601 23.6	魚介類	
19	火	むぎごはん ワントンスープ チンジャオロース	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	ちんげんさい にんじん ながねぎ ピーマン たけのこ エリンギ もやし	こめ むぎ ワンタン でん粉 さとう あぶら ごまあぶら	542 21.3	海そう類	
20	水	しゅんぷんのひ						
21	木	むぎごはん うおそうめんじる てっかみそ	ぎゅうにゅう とうふ うおそうめん わかめ ぶたにく みそ	えのき にんじん たけのこ ごぼう しいたけ ニラ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	558 24.6	乳・乳製品	
22	金	むぎごはん マーボーどん(く) もやしのナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいす みそ	たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース もやし きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら でん粉	553 23.8	いも類	