

3月獻立表

R6年度 小林市小林学校給食センター

日	献立名	1群・2群	3群・4群	5群・6群	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
		たんぱく質・無機質 血や肉になる(赤)	ビタミン 体の調子を整える(緑)	炭水化物・脂質 熱や力の元になる(黄)	
3 (月)	ちらし寿司		にんじん たけのこ かんぴょう しいたけ れんこん	米	707 32.6
	魚そうめん汁	魚そうめん とうふ かまぼこ 油揚げ わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ 深ねぎ		
	和風サラダ	ささみ	だいこん キャベツ にんじん コーン	玉ねぎドレッシング	
	ひなあられ			ひなあられ	
4 (火)	麦ご飯			米 麦	720 27.9
	豆腐のスープ	とうふ 鶏肉	にんじん はくさい だいこん	ごま油	
	みそバター炒め	豚肉	にんじん ごぼう キャベツ たまねぎ	バター サラダ油 砂糖	
5 (水)	白ご飯			米	751 28.9
	ビビンバ	牛肉	にんじん ほうれん草 もやし コーン	ごま ごま油 砂糖 サラダ油	
	わかめスープ	わかめ とうふ ベーコン(卵白なし)	えのきたけ にんじん たまねぎ	ごま ごま油	
6 (木)	麦ご飯			米 麦	896 34.6
	大根のみぞ汁	厚揚げ	にんじん たまねぎ だいこん 深ねぎ		
	唐揚げ ボイルキャベツ	鶏肉	キャベツ だいこん コーン	砂糖	
	プリン	プリン(卵なし)			
7 (金)	キムタクご飯	豚肉	白菜キムチ たくあん 深ねぎ	米 麦 ごま油 ごま	719 20.6
	春雨スープ	鶏肉	たまねぎ にんじん はくさい	春雨	
	フルーツ白玉		パインアップル みかん	白玉 砂糖 ゼリー(いちご、ぶどう)	
10 (月)	米粉パン			米粉パン	845 31.5
	野菜コーンスープ	鶏肉 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ だいこん はくさい コーン	バター	
	ツナポテトサラダ	ツナ	青豆 コーン にんじん	じゃがいも マヨネーズ(卵不使用)	
11 (火)	麦ご飯			米 麦	942 38.4
	具だくさんみぞ汁	豆腐	にんじん だいこん はくさい	じゃがいも	
	チキン南蛮 タルタルソース	鶏肉 卵	にんじん たまねぎ パセリ	砂糖 マヨネーズ(卵不使用)	
	焼きプリンタルト			焼きプリンタルト(卵)	

※ 牛乳は毎日出ます。体をつくるもとになります。残さずしっかりと飲みましょう！

※ 今月のマヨネーズは、すべて卵を使っていないマヨネーズです。

※ 今月のハム・ベーコンは卵白の入っていないものを使っています。

日	献立名	1群・2群	3群・4群	5群・6群	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
		たんぱく質・ミネラル 血や肉になる(赤)	野菜類 体の調子を整える(緑)	炭水化物・脂質 熱や力の元になる(黄)	
12 (水)	麦ご飯			米 麦	710 23.1
	オニオングループ	ベーコン(卵白なし)	たまねぎ はくさい えのきだけ にんじん	サラダ油	
	豚肉とごぼうの炒め物	豚肉	ごぼう ぶなしめじ にんじん たまねぎ キャベツ	砂糖 ごま油 サラダ油	
13 (木)	麦ご飯			米 麦	771 26.3
	タイピーエン	豚肉 うずら卵	にんじん たまねぎ はくさい 深ねぎ	春雨 ごま油 砂糖	
	プロッコリーサラダ	ツナ	プロッコリー カリフラワー にんじん コーン	マヨネーズ(卵不使用)	
14 (金)	麦ご飯			米 麦	935 27.6
	カレーライス	牛肉 チーズ	にんじん たまねぎ 青豆	じゃがいも サラダ油	
	りっちゃんサラダ	ハム(卵白なし) かつお節 昆布	キャベツ きゅうり にんじん コーン	砂糖 サラダ油	
	卒業お祝いデザート			お祝いデザート	
17 (月)	麦ご飯			米 麦	701 25.1
	大根スープ	豆腐 ベーコン(卵白なし)	にんじん だいこん えのきだけ 深ねぎ	サラダ油	
	鶏肉のオイスター炒め	鶏肉	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ	ごま油 砂糖	
18 (火)	白ご飯			米	786 31.6
	五目みそ汁	豚肉 豆腐	にんじん たまねぎ はくさい 深ねぎ		
	鯖しょうが煮 添え野菜	さばしょうが煮	キャベツ だいこん にんじん	砂糖	
21 (金)	麦ご飯			米 麦	729 29.8
	牛丼	牛肉 かまぼこ	にんじん たけのこ たまねぎ 深ねぎ しらたき	砂糖 サラダ油	
	ささみサラダ	ささみ	にんじん だいこん キャベツ	コールスロードレッシング (卵)(レモン)	
24 (月)	減量コッペパン			コッペパン	807 33.4
	スパゲティミートソース	豚肉 牛肉 チーズ	たまねぎ ぶなしめじ グリンピース にんじん コーン	スパゲティ サラダ油	
	ツナサラダ	ツナ	にんじん キャベツ だいこん コーン	和風ドレッシング	
25 (火)	梅菜めし		梅干し	米 麦	798 28.7
	ほうとう汁	鶏肉 油揚げ	かぼちゃ たまねぎ にんじん はくさい	ほうとう	
	マヨネーズ和え	ささみ	にんじん だいこん キャベツ コーン	マヨネーズ(卵不使用)	