



3月献立表



R7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)	
2 (月)	麦ごはん			米 麦	723 27.1
	大根のスープ	ベーコン とうふ	大根 人参 しいたけ ねぎ	油 でんぷん	
	鶏肉のオイスター炒め	鶏肉	キャベツ たけのこ 玉ねぎ 人参	ごま油 砂糖 でんぷん	
3 (火)	ちらし寿司	ひなまつり献立		米 麦 砂糖	712 28.0
	すまし汁	とうふ 油あげ	たけのこ 人参 れんこん かんぴょう しいたけ		
	いわしかほすれモン煮	いわしかほすれモン煮	玉ねぎ 人参 えのき ほうれん草		
	ブロッコリーのごま和え		ブロッコリー 人参 玉ねぎ コーン	砂糖 ごま	
	ひなまつり三色ゼリー			ゼリー	
4 (水)	米粉パン			米粉パン	750 32.9
	白花豆のポタージュ	白花豆 鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ	玉ねぎ 人参 パセリ	じゃがいも バター	
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ きゅうり 人参 コーン	砂糖 油	
5 (木)	麦ごはん			米 麦	744 22.5
	中華コーンスープ	鶏肉 とうふ	玉ねぎ チンゲン菜 人参 コーン	でんぷん	
	春巻き	春巻き		油	
	もやしナムル		もやし きゅうり 人参	砂糖 ごま油 ごま	
6 (金)	麦ごはん			米 麦	742 28.5
	煮しめ	鶏肉 あつあげ 昆布	大根 ごぼう 人参 こんにゃく しいたけ	里いも 砂糖	
	ビーフンサラダ	ハム	キャベツ きゅうり 人参	ビーフン ごまドレッシング マヨネーズ(卵不使用) ごま	
9 (月)	麦ごはん			米 麦	768 30.1
	石狩汁	豚肉 鮭 とうふ 豆乳 みそ	白菜 大根 人参 コーン ねぎ	バター	
	れんこんきんぴら	鶏肉 天ぷら	こんにゃく れんこん 青豆	ごま油 砂糖 ごま	
10 (火)	麦ごはん			米 麦	808 30.7
	すき焼き煮	牛肉 焼き豆腐	白菜 玉ねぎ 人参 しいたけ こんにゃく ねぎ	砂糖 油	
	つぼみサラダ	ハム	ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ にんじん コーン	和風ドレッシング	
	カップdeヤクルト	カップdeヤクルト			
11 (水)	マヨネーズパン			マヨネーズパン(卵不使用)	708 26.9
	肉団子スープ	肉団子	白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ	マロニー	
	日向夏ドレッシングサラダ	チキンハム	キャベツ きゅうり 人参 コーン	日向夏ドレッシング	

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 (木)	麦ごはん	こすもす支援 リクエスト献立		米 麦	894 34.8
	豚汁	豚肉 あつあげ みそ	大根 人参 ささがきごぼう こんにゃく ねぎ	里いも	
	鶏肉のからあげ	鶏肉		小麦粉 でんぷん 油	
	添え野菜		キャベツ きゅうり 人参 コーン	砂糖	
13 (金)	麦ごはん	卒業お祝い献		米 麦	858 27.5
	ビーフカレー	牛肉 チーズ	玉ねぎ 人参 青豆	じゃがいも 油	
	海藻サラダ	鶏肉 海藻ミックス	キャベツ きゅうり 人参	砂糖 ごま油	
	卒業お祝いケーキ			卒業お祝いケーキ	
17 (火)	麦ごはん			米 麦	717 24.2
	わかめのみそ汁	わかめ あつあげ みそ	玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ		
	宮崎黒豚メンチカツ	宮崎黒豚メンチカツ		油	
	千切大根ナムル		千切大根 きゅうり 人参	砂糖 ごま油	
18 (水)	黒糖パン			黒糖パン	769 26.3
	ミネストローネ	ウインナー レッドキドニー	キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ トマト パセリ	油 砂糖 マカロニ	
	ポテトサラダ	ハム	きゅうり 玉ねぎ 人参	じゃがいも マヨネーズ(卵不使用)	
19 (木)	麦ごはん			米 麦	844 29.1
	豚たま丼	豚肉 卵 かまぼこ	玉ねぎ たけのこ 人参 青豆	油 砂糖 でん粉	
	ひじきとチーズのサラダ	ひじき ツナ チーズ	きゅうり キャベツ 人参 コーン	砂糖 油	
23 (月)	ゆかりごはん		ゆかり	米 麦	639 24.5
	みそ煮込みうどん	鶏肉 みそ	白菜 玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ	うどん	
	にんじんサラダ	鶏肉	キャベツ ブロッコリー カリフラワー 人参	にんじンドレッシング	
24 (火)	麦ごはん			米 麦	795 30.2
	かきたま汁	卵 鶏肉 とうふ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 えのき	でんぷん	
	みそバター炒め	豚肉 みそ	キャベツ 玉ねぎ ごぼう 人参	砂糖 油 バター	
25 (水)	コッペパン			コッペパン	707 30.2
	野菜のコーンスープ	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン	じゃがいも バター	
	ツナカレーサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり 人参 コーン	マヨネーズ(卵不使用)	

※ 天候や材料の都合により、献立や材料を変更することがあります。
 ※ 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！