



3月献立表



R5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)	
1 (金)	たけのこご飯		たけのこ	米 麦	699 28.6
	すまし汁	わかめ 豆腐	にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ		
	豚肉のみそ炒め	豚肉 厚揚げ みそ	玉ねぎ にんじん キャベツ	サラダ油 三温糖	
	ひなあられ			ひなあられ	
4 (月)	麦ご飯			米 麦	754 23.5
	チキンカレー	鶏肉	にんじん 玉ねぎ 青豆 にんにく トマトケチャップ	じゃがいも サラダ油	
	大根と昆布のサラダ	ハム 昆布	だいこん にんじん きゅうり コーン	ごま油 三温糖	
5 (火)	麦ご飯			米 麦	730 26.9
	中華スープ	ベーコン 豆腐	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ ねぎ	サラダ油 でんぷん ごま油	
	回鍋肉	豚肉	たけのこ キャベツ 玉ねぎ ピーマン にら しょうが にんにく	サラダ油 三温糖 ごま油 でんぷん	
6 (水)	麦ご飯			米 麦	699 25.9
	おでん	鶏肉 ちくわ 厚揚げ 昆布	にんじん だいこん たけのこ こんにゃく	里芋 三温糖	
	ブロッコリーサラダ		にんじん きゅうり ブロッコリー キャベツ コーン	マヨネーズ	
7 (木)	麦ご飯			米 麦	685 24.9
	わかめスープ	わかめ 豆腐	えのきたけ にんじん 玉ねぎ	いりごま ごま油	
	コーンビビンバ	豚肉	にんじん ほうれん草 もやし コーン にんにく	三温糖 サラダ油 ごま油 でんぷん	
8 (金)	麦ご飯			米 麦	680 28.5
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが	里芋	
	ひじき炒め	天ぷら ひじき 大豆	にんじん こんにゃく ごぼう 青豆	ごま油 三温糖	
11 (月)	給食なし				
12 (火)	麦ご飯			米 麦	726 30.1
	牛丼の具	牛肉 かまぼこ	にんじん 玉ねぎ たけのこ ねぎ しらたき	三温糖 サラダ油	
	茎わかめの酢の物	茎わかめ ハム	キャベツ にんじん もやし	三温糖 いりごま	

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)	
13 (水)	麦ご飯			米 麦	851 35.4
	けんちん汁	鶏肉 厚揚げ	にんじん だいこん ねぎ	じゃがいも サラダ油	
	鶏の唐揚げ 添え野菜	鶏肉	にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン	でんぷん あげ油 三温糖	
	お祝いゼリー			いちごゼリー	
14 (木)	麦ご飯			米 麦	732 27.6
	豚肉と大根の味噌煮	豚肉 厚揚げ みそ	にんじん だいこん こんにゃく 青豆	里芋 三温糖	
	和風チーズサラダ	ハム チーズ かつお節	コーン きゅうり にんじん キャベツ	たまねぎドレッシング	
15 (金)	麦ご飯			米 麦	731 27.6
	春雨スープ	ベーコン	にんじん ごぼう もやし ねぎ	春雨	
	厚揚げとキムチ炒め	厚揚げ 豚肉 みそ	にんじん はくさい(キムチ漬け) ぶなしめじ キャベツ	三温糖 サラダ油 ごま油 いりごま	
18 (月)	コッペパン			コッペパン	703 33.2
	クリームシチュー	鶏肉 牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ ぶなしめじ 白菜	じゃがいも バター	
	グリーンサラダ	ハム	にんじん きゅうり ブロッコリー キャベツ コーン	ごまドレッシング	
19 (火)	ゆかりご飯	ゆかり		米 麦	742 26.7
	ほうとう汁	鶏肉 きざみ揚げ みそ	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん ねぎ	ほうとう(うどん)	
	野菜のマヨネーズ和え	ハム	にんじん きゅうり キャベツ	マヨネーズ	
21 (木)	麦ご飯			米 麦	695 23.8
	大根の味噌汁	豆腐 わかめ みそ	だいこん 玉ねぎ にんじん		
	きんぴらごぼう	豚肉	にんじん ごぼう こんにゃく 青豆	ごま油 いりごま 三温糖	
22 (金)	麦ご飯			米 麦	722 29.7
	肉団子スープ	肉だんご	にんじん 玉ねぎ ごぼう 白菜 ねぎ	サラダ油	
	豚肉のしょうが炒め	豚肉	しょうが 玉ねぎ ぶなしめじ にんじん ピーマン	サラダ油 三温糖	
25 (月)	麦ご飯			米 麦	719 24.6
	ハヤシライス	豚肉	にんじん 玉ねぎ ぶなしめじ グリーンピース にんにく ケチャップ	バター	
	ハムサラダ	ハム わかめ	にんじん キャベツ きゅうり	三温糖	