



平成30年度3月分 小学校きゅうしょくこんだてひょう



国富町立学校給食共同調理場

日	曜日	☆献立名☆	黄の食品 ちからねつ (力や熱となる)	赤の食品 ちにく (血や肉となる)	緑の食品 からだ ちようし とどの (体の調子を整える)	ちょうみりょう	エネルギー たんぱく質
1	金	むぎごはん まーぼーどうふ ちゅうかサラダ	こめ むぎ さとう サラダあぶら でんぷん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ あかみそ にぼしちりめん くきわかめ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ あおまめ にんにく キャベツ にんじん にんにく	しょうゆ さけ みりん オイスターソース す しょうゆ さけ	631 (kcal) 28.1 (g)
4	月	むぎごはん ごじる さんまのみぞれに なのはなのごまあえ ふりかけ	こめ むぎ さとも さとう でんぷん さとう ごま	ぎゅうにゅう どうふ あぶらあげ みそ だいず さんま	ほうれんそう にんじん だいこん なのはな にんじん キャベツ	にぼしだし しょうゆ みりん しお す しょうゆ しお のりふりかけ	583 (kcal) 23.4 (g)
5	火	サケごはん(減量) あつあげのそぼろに コンごぶあえ	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも さとう サラダあぶら でんぷん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう サケ かつおぶしこ とりにく あつあげ ツナ(水煮) しおこんぶ	あおな たけのこ にんじん しいたけ ごぼう あおまめ きゅうり にんじん コーン	しお しょうゆ さけ みりん わふうだしのもと	687 (kcal) 29.2 (g)
6	水	ミニこくとうパン ながさきさうどん ツナめサラダ さうどんめん	こくとうパン でんぷん サラダあぶら ごまあぶら ごまドレッシング ごむぎこ なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ(いとより、たら) だいず ハム	たまねぎ もやし にんじん ちんげんさい にんにく きゅうり にんじん	とりがらスープ しょうゆ オイスターソース しお こしょう しょうゆ	674 (kcal) 26.7 (g)
7	木	むぎごはん さわにわん こうやどうふのたまごとし	こめ むぎ さとう サラダあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく たまご こうやどうふ	だいこん にんじん ごぼう えのき ながねぎ たまねぎ にんじん あおまめ しいたけ	にぼしだし しょうゆ さけ しお しょうゆ さけ みりん	575 (kcal) 25.6 (g)
8	金	むぎごはん けんちんじる ぶたにくのみそしょうがいため	こめ むぎ ごまあぶら さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ あぶらあげ ぶたにく みそ	はくさい ごぼう にんじん ながねぎ キャベツ あかピーマン しめじ あおまめ しょうが	にぼしだし しょうゆ さけ しお しょうゆ さけ	583 (kcal) 23.9 (g)
11	月	むぎごはん きゅうきゅうポタージュ チリライス	こめ むぎ げんまい パンこ サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん コーン たまねぎ トマト あかピーマン しめじ あおまめ にんにく	しお ケチャップ チリソース しょうゆ ようふうスープストック カレーこ しょう あかワイン	606 (kcal) 21.9 (g)
12	火	わかめごはん(減量) キムチーズにくじゃが ひじきサラダ いちごゼリー	こめ むぎ じゃがいも さとう サラダあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ いちごゼリー	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく チーズ ハム ひじき	たまねぎ にんじん しいたけ あおまめ はくさいキムチ ほうれんそう きゅうり	しお しょうゆ みりん さけ しょうゆ みりん しお	670 (kcal) 25.6 (g)
13	水	バーガーパン ラビオリスープ メンチカツ キャベツ トマトケチャップ	バーガーパン こむぎこ パンこ こむぎこ パンこ でんぷん なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ぶたにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン たまねぎ キャベツ	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう しお こしょう ケチャップ	582 (kcal) 21.0 (g)
14	木	むぎごはん よしのに せんぎりだいこんのツナあえ	こめ むぎ さとも さとう サラダあぶら でんぷん さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ツナ(水煮)	にんじん こんにやく はくさい しいたけ きぬさや せんぎりだいこん きゅうり にんじん	しょうゆ さけ みりん しょうゆ す しお	585 (kcal) 26.9 (g)
15	金	むぎごはん キーマカレー チーズサラダ	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら さとう オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん あおまめ キャベツ きゅうり にんじん	とりがらスープ カレールウ ケチャップ デミグラスソース ウスターソース あかワイン す しょうゆ しお こしょう	674 (kcal) 23.9 (g)
18	月	むぎごはん うおそうめんじる ぶたキムチどん	こめ むぎ さとう サラダあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう どうふ うおそうめん(いとより) わかめ ぶたにく	たまねぎ にんじん たまねぎ もやし には はくさいキムチ	にぼしだし しょうゆ しお しょうゆ オイスターソース みりん さけ	549 (kcal) 22.6 (g)
19	火	むぎごはん たまごスープ とりにくのオイスターソースいため	こめ むぎ でんぷん でんぷん なたねあぶら さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう どうふ たまご とりにく	たまねぎ こまつな にんじん しいたけ ズッキーニ たまねぎ あかピーマン しめじ にんにく	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう しょうゆ オイスターソース しお みりん トウバンジャン	581 (kcal) 24.0 (g)
20	水	ミニチーズパン ポークビーンズ かいそうサラダ おいわいクレープ	チーズパン じゃがいも さとう サラダあぶら さとう サラダあぶら おいわいクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ハム かいそうミックス	たまねぎ にんじん あおまめ にんにく トマト キャベツ きゅうり	とりがらスープ ケチャップ デミグラスソース ようふうスープストック ウスターソース こしょう あかワイン す しょうゆ しお こしょう	737 (kcal) 32.6 (g)
22	金	むぎごはん ごもくスープ れんこんいりつくね やさいのにしよくあえ	こめ むぎ でんぷん パンこ さとう でんぷん なたねあぶら ラード さとう	ぎゅうにゅう どうふ ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ たまねぎ れんこん しょうが キャベツ にんじん	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう しょうゆ しお チキンエキス ぎよかいエキス す しょうゆ しお	599 (kcal) 24.0 (g)

かみかみ献立

長崎県郷土料理

この日は「非常食体験献立」です。裏面・別紙をご確認ください。

①いちごゼリー
いちご、いちご果汁、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、水溶性食物繊維、砂糖、ぶどう糖、ゲル化剤、酸味料、紅色素、香料、水

②デミグラスソース
小麦粉、トマトペースト、玉ねぎ、大豆油、チキンエキス、にんじん、砂糖、とうもろこしでんぷん、食塩、黒こしょう、水

*海藻ミックス
わかめ、まわかめ、かえてのり、とさかのり、寒天