

# 3月 学校給食6つの食品群別献立表

令和5年度 3ブロック

日 (曜)	献立名			食品名						栄養価(まいよつか)	
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品(みどり)		エネルギー kcal	たんぱく質 g
				たんすいかぶつ が多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い	小	中
1 (金)	牛乳	ちらし 寿司	れんこんきんぴら お魚団子のすまし汁 ひなあられ	<u>こめ</u> さとう ひなあられ	あぶら ごまあぶら	あぶらあげ たまご <u>ぶたにく</u> おさかなとうにゆ うどん	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん いんげん <u>こまつな</u>	たけのこ <u>れんこん</u> こんにやく たまねぎ えのき	586 21.4 29.0	764 26.4 26.4
4 (月)	牛乳	ミルク ロール	オムレツ 小松菜のペンネソテー チキンのトマトクリームシ チュー	ミルクロール ペンネ じゃがいも こむぎこ	オリーブあぶら あぶら バター なまクリーム	オムレツ ベーコン とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>こまつな</u> にんじん <u>ブロッコリー</u> トマト	たまねぎ しめじ にんにく	606 24.8 38.9	772 31.1 38.7
5 (火)	牛乳	麦ごはん	カツカレー 海藻サラダ ㊤いよかんゼリー	<u>こめ</u> おおむぎ こむぎこ パンこ じゃがいも ㊤いよかんゼリー	あぶら ドレッシング	<u>ぶたにく</u> ぎゅうにく	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ かいそうミックス かんでん	にんじん	にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	664 25.4 26.6	896 32.0 24.0
6 (水)	牛乳	ごはん	にしん照り煮 キャベツ炒め 豚汁	<u>こめ</u> さつまいも	あぶら	にしんてりに ウインナー <u>ぶたにく</u> みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	キャベツ たまねぎ ごぼう こんにやく はくさい ねぎ	611 22.4 29.2	782 27.0 26.8
7 (木)	牛乳	ごはん	焼きギョーザ ナムル 麻婆豆腐	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら	ぎょうぎ ちめんとうふ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	<u>もやし</u> きゅうり にんにく しょうが ねぎ たまねぎ ほししいたけ たけのこ	613 24.2 30.8	795 30.0 28.6
8 (金)	牛乳	赤飯	ごましお 若鶏のたつた揚げ 紅白炒めなます すまし汁 卒業デザート	せきはん かたくりこ さとう そつぎょうデザート	ごま あぶら	とりにく あぶらあげ とうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	にんじん	しょうが だいこん たまねぎ えのき ねぎ	664 24.6 36.9	861 31.5 35.2
12 (火)	牛乳	米粉 ミルク パン	セルフサンド(チリコンカン) クラムチャウダー 清見オレンジ	こめこミルクパン かたくりこ じゃがいも <u>こめこ</u>	あぶら バター なまクリーム	<u>だいず</u> <u>ぶたにく</u> だいずたんぱく あさり とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	トマト にんじん パセリ	たまねぎ にんにく きよみオレンジ	670 33.1 36.3	840 41.1 35.5
13 (水)	牛乳	ごはん	ししゃものしょうが天ぷら 白菜のゆかり和え 江戸っ子煮	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	<u>だいず</u> ぎゅうにく こうやどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> ししゃも こんぶ	にんじん	しょうが はくさい きゅうり こんにやく たけのこ	607 26.5 30.7	763 31.7 27.2
14 (木)	牛乳	ごはん	肉団子の甘酢あん ちやんとらの炒めもの ワンタンスープ ヨーグルト	<u>こめ</u> さとう かたくりこ ワンタン	あぶら	にくだんご とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> ヨーグルト	にんじん にら	<u>もやし</u> たけのこ キャベツ しめじ ねぎ	615 24.5 23.1	801 31.7 22.0
15 (金)	牛乳	ごはん	コーンフライ ごぼうサラダ 野菜スープ	<u>こめ</u> さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	ツナ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん コーンフライ	ごぼう きゅうり たまねぎ <u>かぶ</u>	607 21.9 39.1	830 24.1 30
18 (月)	牛乳	ごはん	あじフライ キャベツのごぶ和え 肉じゃが	<u>こめ</u> さとう じゃがいも	あぶら	あじフライ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ こんにやく ねぎ	623 23.6 25.1	801 28.9 22.6
19 (火)	牛乳	ごはん	鶏肉のマーマレードからめ たまごと春雨のスープ ㊤チーズ	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ マーマレード はるさめ	あぶら	とりにく <u>たまご</u> ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u> ㊤チーズ	きピーマン ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ <u>もやし</u>	601 28.7 37.6	848 35.1 29.8
21 (木)	牛乳	ごはん	さつまあげの三味焼き 鶏肉とごぼうの炒め煮 味噌煮込みうどん	<u>こめ</u> さとう うどん	ごまあぶら ごま	さつまあげ とりにく <u>ぶたにく</u> あぶらあげ みそ はつちようみそ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん いんげん	ねぎ しょうが にんにく ごぼう こんにやく ほししいたけ はくさい	597 24.4 24.9	773 30.3 22.6

\* 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。

\* 下線が引かれている食品は、地場産物(小松市産または石川県産)の使用を予定しています。

\* 都合により食材が変更になる場合があります。㊤は中学校のみにつきます。