

2023年3月

学校給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	おかず	材料名			栄養価(小学校中学年)			
					あか	みどり	きいろ	熱量	たんぱく質	脂質	
					血・筋肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	(kcal)	(g)	(g)	
1	水	ごはん	○	さばのみそ煮 ふしめん汁 きよみオレンジ	牛乳 さば みそ とり肉 ちくわ	にんじん こまつな ごぼう しいたけ たまねぎ きよみオレンジ	米 ふしめん 油	623	24.5	20.1	
2	木	食パン	○	セルフカツサンド (チキンカツ、ポイルキャベツ、タルタルソース) チンゲンサイの米粉シチュー	牛乳 とり肉 ベーコン	にんじん チンゲンサイ キャベツ たまねぎ しめじ	食パン 油 タルタルソース 米粉 じゃがいも パター	700	25.1	31.2	
3	金	ひじき ごはん	○	五目あつ焼きたまご なめこ汁 桃のタルト	牛乳 ひじき とり肉 油あげ 卵 とうふ みそ	にんじん ねぎ えだまめ だいこん はくさい たまねぎ なめこ	米 さとう 桃のタルト	693	26.4	24.0	
6	月	玄米 ごはん	○	カレーライス ぶどうゼリー入りフルーツミックス	牛乳 牛肉 ぶた肉	にんじん しょうが にんにく たまねぎ グリンピース みかん もも パイン	米 玄米 油 じゃがいも ナタデココ ゼリー カレールー	654	16.6	19.2	
7	火	ごはん	○	ポークしゅうまい 厚あげのちゅうか煮	牛乳 しゅうまい ぶた肉 厚あげ	にんじん しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい えだまめ	米 さとう 油 でんぶん	640	25.0	21.8	
8	水	ごはん	○	さわらのすだちしょうゆ どさんこ汁	牛乳 さわら ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ すだち果汁 たまねぎ コーン	米 油 じゃがいも さとう バター	607	26.8	19.3	
9	木	ロールパン	○	とり肉のレモンソテー ミネストローネ お祝いケーキ(中のみ)	牛乳 とり肉 ベーコン	にんじん トマト すだち たまねぎ セロリ	ロールパン マカロニ じゃがいも お祝いケーキ(中のみ)	598	25.6	26.1	
10	金	ごはん	○	こうやとうふの卵とじ やさいのごまドレッシング	牛乳 とり肉 卵 こうや豆腐 かまぼこ ハム	にんじん こまつな えだまめ たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ コーン もやし	米 油 さとう ごま油 ごま	614	26.5	18.6	
13	月	ごはん	○	いわしのカリカリフライ ブロッコリーのドレッシングあえ みそ汁	牛乳 いわし 油あげ わかめ みそ	ブロッコリー にんじん ねぎ たまねぎ だいこん	米 じゃがいも 油 ドレッシング	604	18.7	19.3	
14	火	ごはん	○	臭たくさん豚丼 切干大根とカニカマの酢の物	牛乳 ぶた肉 わかめ カニカマ ちりめん	にんじん ねぎ しょうが たまねぎ しめじ 切り干しだいこん きゅうり	米 油 糸こんにゃく さとう	560	20.0	15.8	
15	水	ごはん	○	とうふハンバーグ てりやきソース 豚肉のしょうがいため お祝いケーキ(小のみ)	牛乳 豆腐ハンバーグ ぶた肉	にんじん ピーマン しょうが たまねぎ たけのこ しめじ キャベツ	米 さとう 油 でんぶん お祝いケーキ(小のみ)	713	25.8	22.8	
16	木	コッペパン	○	大豆のチリコンカン やさいサラダ いちごジャム お祝いケーキ(幼のみ)	牛乳 牛肉 ぶた肉 大豆 ハム	にんじん トマト たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう ドレッシング ジャム お祝いケーキ(幼のみ)	628	24.0	21.9	
17	金	ごはん	○	ポテトオムレツ マーボーれんこん ハニーピーナッツ(小中のみ)	牛乳 オムレツ(卵・チーズ) ぶた肉	にんじん ねぎ にんにく しょうが たけのこ しいたけ れんこん グリンピース	米 さとう 油 でんぶん じゃがいも ハニーピーナッツ(小中)	637	24.5	19.5	
20	月	ごはん	○	ツナそぼろ丼 若竹汁	牛乳 ツナ 卵 豆腐 なると巻 わかめ	にんじん ねぎ しょうが えだまめ たけのこ たまねぎ えのきだけ	米 さとう 油	632	25.1	23.1	
22	水	ごはん	○	とり肉のねぎソースがけ ワンタンスープ	牛乳 とり肉 ワンタン(鶏肉・豚肉)	にんじん ねぎ チンゲンサイ たまねぎ たけのこ	米 油 ごま さとう	601	24.2	19.1	
23	木	ごはん	○	肉じゃが ツナあえ 味付けのり	牛乳 牛肉 わかめ さつまあげ ツナ のり	にんじん たまねぎ グリンピース コーン キャベツ きゅうり レモン	米 さとう 油 じゃがいも こんにゃく	621	20.5	18.8	
☆材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。								平均	633	23.7	21.3
行事等により、給食がお休みの場合がありますので、各学校・園からの通知をご確認ください。								基準量	650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g



毎月19日は「なると学校食育の日」です。地場産物を使った献立になっています。

※栄養価については、小学校中学年を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。