



# 3月 学校給食献立予定表 (小学校)



2023.3 本渡学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいよりょう		
					あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる			
1	すい	食パン		平めんスープ かぼちゃフライ コーンチキンサラダ・いちごジャム	牛乳 ベーコン とりささみ ぶたにく	食パン 平めんビーフン あぶら ごまあぶら パンこ でんぷん 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ かぼちゃ キャベツ ブルーン レモン きゅうり コーン いちご	676	20.7	
2	もく	ごはん		スタミナスープ 肉詰めいなり 切干大根すのもの	牛乳 ぶたにく とうふ かまぼこ ツナ とりにく わかめ あぶらあげ	こめ 麦 ごまあぶら さとう ごま でんぷん 小麦粉	にら しいたけ れんこん ごぼう たまねぎ にんじん だいこん きゅうり	589	21.9	
3	きん	ごはん		カレー クリスピーチキン かわりあえ	牛乳 ぶたにく スキムミルク とりにく 大豆粉	こめ 麦 じゃがいも カレールー パンこ あぶら 小麦粉 でんぷん ごま	たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり キャベツ しょうが にんにく だいこん なす れんこん なたまため しょうが しそのは	669	25.0	
6	げつ	ごはん		マーボー厚揚げ ぎょうざ② 中華あえ	牛乳 絹あげ ぶたにく ハム 大豆 とりにく みそ	こめ 麦 さとう でんぷん ごまあぶら こむぎこ あぶら	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ もやし たけのこ しいたけ キャベツ にら にんじん	658	24.8	
天草宝島デー「きゃべつ」					春野菜のみそ汁 大豆とごぼうのミンチカツ 五目さんぴら	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく てんぷら 大豆 (にぼしだし)	こめ 麦 じゃがいも あぶら こんにゃく ごま さとう ごまあぶら パンこ でんぷん 米粉	キャベツ にんじん えのきだけ ねぎ ごぼう えだまめ しょうが	624	22.0
天草宝島デー「しらぬい」					肉団子スープ 若鶏のピカタ かにかまサラダ・しらぬい	牛乳 とりにく ぶたにく たまご チーズ たらほき	黒糖パン 春雨 パンこ でんぷん ノンエッグマヨネーズ さとう 小麦粉 米粉 あぶら	にんじん きくらげ たまねぎ 小松菜 しめじ きゃべつ パセリ きゅうり コーン しらぬい	660	25.0
9	もく	ごはん		さといものうま煮 五目厚焼き卵 昆布和え	牛乳 とりにく ちぎりあげ 絹あげ たまご 塩昆布	こめ 麦 さといも こんにゃく さとう ごまあぶら でんぷん あぶら	にんじん れんこん ごぼう しいたけ いんげん キャベツ きゅうり グリーンピース コーン たけのこ	608	23.8	
天草宝島デー「さわら」					五目汁 さわらのみそ焼き ほうれん草の和えもの	牛乳 とりにく 厚揚げ にぼし さわら みそ (にぼしだし)	こめ 麦 こんにゃく じゃがいも さとう	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ ほうれん草 キャベツ	552	26.1
13	げつ	しそごはん		もずくのすまし汁 シューマイ② もやしのおかか和え	牛乳 豆腐 ちくわ もずく かつお節 とりにく ぶたにく 大豆粉 (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 さとう ごま パンこ でんぷん 小麦粉	ゆかり たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり しょうが もやし	602	21.6	
14	か	ごはん		みそおでん ふんわり豆腐バーグ ごまじゃこ和え	牛乳 とりにく 絹あげ ちくわ うすらたまご 昆布 ちりめん みそ 豆腐 魚肉すり身	こめ 麦 さといも こんにゃく さとう ごまあぶら ごま やまいも あぶら でんぷん	だいこん にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ れんこん	628	23.8	
天草宝島デー「さわら」					ラビオリスープ さわらフライ ビーンズサラダ	牛乳 ベーコン とりにく ぶたにく さわら 大豆粉 乳加工品 大豆 大福豆 金時豆	米粉パン あぶら 小麦粉 パンこ さとう でんぷん	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン えだまめ にんにく	654	27.9
16	もく	ごはん		ハヤシシチュー チキンナゲット② ツナサラダ	牛乳 ぶたにく ツナ とりにく	こめ 麦 じゃがいも さとう ハヤシルー パンこ でんぷん 小麦粉 コーングリッツ あぶら	たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム キャベツ にんにく しょうが えだまめ	662	24.6	
ふるさとくまさんでー 阿蘇の味					だご汁 れんこんつくね② 高菜油炒め	牛乳 とりにく あぶらあげ ちくわ てんぷら かつお節 (にぼしだし)	こめ ぶちまる麦 ごま さとう 小麦粉 でんぷん パンこ あぶら	にんじん だいこん ねぎ ごぼう しいたけ 高菜漬け わかめ れんこん しょうが	627	23.9
20	げつ	ごはん		さつま汁 いわし生姜煮 海藻サラダ	牛乳 とりにく 豆腐 みそいわし ちりめん わかめ 昆布 ぶのり とさかのり まぶのり (にぼしだし)	こめ 麦 さつまいも こんにゃく さとう でんぷん	にんじん だいこん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい 青じそ	610	25.0	
22	すい	丸パン		マカロニのクリーム煮 ハンバーグ じゃこと大豆のサラダ	牛乳 とりにく ちりめん チーズ 大豆 ぶたにく	丸パン パンこ じゃがいも マカロニ バター さとう シチュールー でんぷん あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり 枝豆 赤ピーマン	665	29.0	
23	もく	ごはん		チゲ風スープ 春巻き 棒々鶏サラダ・お祝いクレープ	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ みそ 豆腐 豆乳	こめ 麦 はるさめ 小麦粉 ごまあぶら あぶら ごま でんぷん さとう 米粉	たまねぎ キャベツ にんじん きくらげ だいこん 白菜 きゅうり しいたけ もやし れんこん にんにく しょうが いちご	655	23.3	

※都合により献立内容や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。