



3月 学校給食予定献立表(小学校)



2022.3 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			えいようりょう	
					あか	きいろ	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(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	か	にんじんパン		ポークビーンズ ほうれんそうオムレツ ツナサラダ	牛乳 豚肉 大豆 卵 ツナ	にんじんパン ジャがいも さとう 油	たまねぎ にんじん 枝豆 きゅうり キャベツ コーン にんにく ほうれん草	600	25.6
2	すい	ごはん		チキンカレー フグのから揚げ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 フグ ヨーグルト スキムミルク	こめ 小麦粉 ジャがいも 油 片栗粉	たまねぎ にんじん 枝豆 りんご パイン みかん もも バナナ にんにく しょうが	664	25.1
天草宝島デー「菜の花」									
3	もく	ごはん		わかめスープ 豚肉のしょうが焼き 菜の花あえ	牛乳 わかめ かまぼこ とうふ 豚肉 大豆	こめ 麦 ごま油 さとう ごま	にんじん たまねぎ えのき ねぎ しめじ しょうが 菜の花 きゅうり コーン	593	24.2
4	きん	ココアパン		コンソメスープ 若鶏のピカタ かにかまサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 卵 かにかま	ココアパン マカロニ ジャがいも 小麦粉 マヨネーズ	にんじん たまねぎ はくさい しめじ キャベツ きゅうり コーン	671	24.7
7	げつ	ごはん		さといものうま煮 お豆腐しゅうまい② しそきくらげあえ	牛乳 鶏肉 ちぎりあげ 大豆 とうふ	こめ 麦 さといも こんにゃく さとう ごま 小麦粉	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん いんげん キャベツ きゅうり きくらげ	648	22.8
8	か	ごはん		けんちん汁 さばゆずみそ煮 ひじきの和え物	牛乳 油あげ みそ さば チーズ (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 さといも こんにゃく ごま マヨネーズ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ ひじき きゅうり キャベツ ゆず	653	25.4
9	すい	パン		平めんスープ かぼちゃフライ ビーンズサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 ミックスビーンズ	パンパン クイッキオ 油 ごま油 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん キャベツ もやし きくらげ コーン ねぎ かぼちゃ ほうれん草	621	21.1
10	もく	ごはん		春野菜のみそ汁 れんこんつくね② シモンドレッシングあえ	牛乳 とうふ 油あげ 鶏肉 削り節 みそ (にぼしだし)	こめ 麦 ジャがいも ごま 小麦粉	たまねぎ 春キャベツ にんじん ねぎ もやし きゅうり れんこん	617	23.1
11	きん	ごはん		親子煮 きびなごまフライ② わかめの酢の物	牛乳 鶏肉 卵 油あげ かまぼこ きびなご わかめ ちりめん	こめ 麦 ジャがいも さとう 片栗粉 油 ごま 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん ごぼう いんげん きゅうり キャベツ	633	25.8
14	げつ	ごはん		マーボー豆腐 ぎょうざ② ナムル	牛乳 とうふ 豚肉 鶏肉 大豆 みそ	こめ 麦 さとう ごま油 片栗粉 ごま 小麦粉	たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ ねぎ もやし ほうれん草 にんにく しょうが	731	28.2
天草宝島デー「デコボン」									
15	か	ごはん		つみれ汁 いわしおかか煮 かわりあえ・デコボン	牛乳 つみれ わかめ いわし かつお節 大豆 (にぼしだし)	こめ 麦	にんじん だいこん たまねぎ えのき しいたけ しいたけ ねぎ きゅうり 福神漬 デコボン	623	26.5
16	すい	揚げパン		ラビオリスープ パンプキンエッグ にんじんサラダ	きなこ 牛乳 ベーコン 鶏肉 卵 きな粉 ツナ	コッパン さとう 油 ラビオリ	たまねぎ にんじん キャベツ 枝豆 コーン かぼちゃ	636	26.0
17	もく	ごはん		ジャがいものそぼろ煮 ふんわり豆腐バーグ ごまネーズあえ	牛乳 鶏肉 ちぎりあげ 大豆 絹あげ 豆腐バーグ ちくわ	こめ 麦 ジャがいも こんにゃく さとう 片栗粉 ごま やまいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ いんげん きゅうり キャベツ	658	23.8
ふるさとくまさんデー：熊本市の味									
18	きん	ぶちまるごはん		タイピーエン うまかコロッケ れんこんサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 馬肉 うずら卵 かまぼこ	こめ ぶちまる麦 はるさめ ごま油 小麦粉 パン粉 ごま	きくらげ だけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ れんこん きゅうり	659	23.6
22	か	ミルクパン		クリームシチュー はんぺんチーズフライ 枝豆サラダ	牛乳 鶏肉 ツナ スキムミルク チーズ はんぺん 大豆	ミルクパン ジャがいも 油 小麦粉 パン粉	ほうれん草 にんじん たまねぎ しめじ 枝豆 コーン きゅうり にんにく	700	28.0
23	すい	ごはん		さつま汁 花型ハンバーグ 昆布あえ・お祝いデザート	牛乳 鶏肉 とうふ こんぶ みそ 豆乳 (にぼしだし)	こめ 麦 さつまいも こんにゃく さとう ごま油 ごま	だいこん にんじん えのき ねぎ キャベツ きゅうり	640	25.1

※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。