



3月 こんだてひょう



令和4年度
御船町学校給食センター

●ごはん用おわん(パ-ティ) ○大きいおかず用おわん ◆平皿 ★小皿 ■カレー皿・・・工夫して盛り付けよう!

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質
					ねつやちからになる(黄)	ちやくやくほねになる(赤)	からだのちようしをととのえる(緑)	
1	すい	ビビンバ (■麦ごはん)		○中華風かき玉スープ ■ビビンバの肉・野菜 ムース	こめ むぎ じゃがいも でんぶ ごまあぶら あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう パーコン たまご ぎゅうにく みそ ムース	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ にんにく しいたけ こまつな もやし	666 25.8
2	もく	食パン		○冬野菜のクリーム煮 ◆ツナサラダ チーズ	しょくパン さといも バター /Iegg マネズ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ とりにく チーズ スキムミルク なまクリーム ツナ	だいこん にんじん はくさい たまねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり	638 30.0
ひなまつり給食				○うすらの卵のすまし汁 ◆鶏の唐揚げ・加加きゅうり ひなあられ	こめ さとう でんぶ こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま ひなあられ	ぎゅうにゅう うすらたまご とうふ わかめ とりにく だし (かつおぶし・こんぶ)	にんじん ごぼう れんこん ねぎ しいたけ たけのこ きぬさや きゅうり たまねぎ えのきたけ にんにく	682 26.4
3	きん	●ちらし寿司		○豚汁 ◆さばの煮付け ◆昆布あえ	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそだし (いりこ) さば こんぶ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ しょうが キャベツ もやし きゅうり	660 30.8
6	げつ	●麦ごはん		○ミネストローネ ◆ミートオムレツ ◆マカロニサラダ	かほちやパン じゃがいも オリーブゆ あぶら マカロニ /Iegg マネズ	ぎゅうにゅう パーコン ハム ミートオムレツ	たまねぎ にんじん こまつな だいこん トマト にんにく コーン きゅうり	650 22.0
7	か	米粉入りかほちやパン		○親子煮 ◆レタスと揚げごぼうのサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こやどうふ たまご だし (かつおぶし)	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ ごぼう レタス	641 24.9
8	すい	●麦ごはん		○豚汁 ◆さばの煮付け ◆昆布あえ	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそだし (いりこ) さば こんぶ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ しょうが キャベツ もやし きゅうり	660 30.8
9	もく	カツカレーライス (■麦ごはん)		○野菜スープ ◆鯛のマヨネーズ焼き ◆じゃこトナツツのサラダ	こめ むぎ あぶら さとう	とりにく ぎゅうにゅう パーコン たい チーズ ちりめん	たまねぎ グリンピース はくさい にんじん だいこん ブロッコリー しめじ えのきたけ ピーマン キャベツ きゅうり	621 29.4
10	きん	●チキンライス		○白玉汁 ◆豚肉の生姜焼き ◆国産ももゼリー	こめ むぎ しらたまだんご さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こくとうビーンズ ぶたにく だし (かつおぶし・こんぶ)	しいたけ にんじん たまねぎ だいこん こまつな ねぎ キャベツ しょうが ももゼリー	671 27.7
13	げつ	●麦ごはん		○きのこスパゲティ ◆キャベツとりんごのサラダ 大豆チョコクリーム	コッペパン スパゲティ バター さとう あぶら だいすチョコクリーム	ぎゅうにゅう パーコン とりにく チーズ	たまねぎ えのきたけ しめじ エリンギにんじん しいたけ りんご ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	642 23.2
14	か	コッペパン		○厚揚げのそぼろ煮 ◆焼きししゃも ◆たけのこの酢味噌あえ	こめ むぎ こんにやく さとう じゃがいも でんぶ あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ししゃも わかめ みそ	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ きぬさや たけのこ ブロッコリー	639 25.2
15	すい	●麦ごはん		○コーンスープ ◆ハンバーグのケチャップソース ◆キャベツのマスタードサラダ	まるパン さとう あぶら	ぎゅうにゅう パーコン チーズ スキムミルク ハンバーグ ハム	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ トマト キャベツ きゅうり	626 26.0
16	もく	セルフバーガー (丸パン)		○だご汁 ◆アスパラのごまだれ ◆いちご	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま こむぎこ しらたまこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげだし (いりこ) たまご	たかなづけにんじん だいこん ごぼう しいたけ はくさい ねぎ グリーンアスパラ キャベツ いちご	645 23.5
17	きん	●高菜めし		○豆腐とチンゲン菜のスープ ◆鶏のピリ辛焼き ◆大根サラダ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま アーモンド /Iegg マネズ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく ハム	チンゲンサイ たまねぎにんじん きくらげ にんにく だいこん ブロッコリー	642 27.7
20	げつ	●麦ごはん		○すまし汁 ◆えびフライ・菜の花あえ	こめ むぎ あぶら さとう ケーキ	さけ ぎゅうにゅう とうふ だし (かつおぶし・こんぶ)	えだまめ たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ しいたけ ほうれんそう なのはな キャベツ	685 27.9
22	すい	●鮭ごはん		○すまし汁 ◆えびフライ・菜の花あえ お祝いケーキ	こめ むぎ あぶら さとう ケーキ	さけ ぎゅうにゅう とうふ だし (かつおぶし・こんぶ) えびフライ たまご わかめ	えだまめ たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ しいたけ ほうれんそう なのはな キャベツ	685 27.9

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります