

令和6年度

3月

給食予定献立表

小鹿野町学校給食センター
小鹿野中学校

日 曜	献立名			ちや ^ち 肉、骨 ^{ほね} や歯 ^は に なる食品	からだの調子 ^{ちよひ} を ととのえる食品	ねつ ^{ねつ} ちから ^{ちから} 熱や力のもとに なる食品	1人 ¹ 分 ^分 kcal	たんぱ ^{たんぱ} くし ^{くし} つ ^つ g	
	主食・パンにつけるもの	牛乳	主菜・副菜						
3月	ごはん		豆腐入り肉団子のすまし汁 あじフィレフライ 筑前煮 ひなあられ	牛乳 豆腐 豚肉 あじ 鶏肉	にんじん 大根 水菜 玉ねぎ 枝豆 コーン ごぼう れんこん こんにゃく いんげん	米 さとう 油 ごま油 小麦粉 パン粉	605	24.8	
4火	キムタクご飯		春巻き 小松菜とひじきのサラダ 豆乳プリン	牛乳 豚肉 ひじき ささみ 豆乳	にんじん 白菜キムチ 大根たくあん 玉ねぎ 小松菜 キャベツ コーン 竹の子	米 さとう 油 ごま 小麦粉 春雨 ごまドレッシング	693	20.1	
5水	コッペパンスライス		ペンネトマトソース和え ブロッコリーツナサラダ カスタードクリーム	牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ たまご スキムミルク	にんじん 玉ねぎ パセリ トマト ニンニク ブロッコリー キャベツ	パン 油 オリーブ油 ペンネマカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう コーンスターチ	616	25.2	
6木	ごはん		すき焼き風煮 たまごやき のり酢あえ	牛乳 豚肉 焼き豆腐 たまご のり	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 白滝 ショウガ ほうれん草 白菜 もやし	米 さとう 油	604	29.3	
7金	地粉うどん		鶏なんばん汁 みそポテト(3こ) じゃこあえ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ みそ じゃこ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 杓 ^{しやく} 竹 ^{たけ} ヨ ^よ か ^か 小松菜 もやし	地粉うどん 油 じゃが芋 小麦粉 さとう	607	24.4	
10月	チキンライス		コンソメスープ キャベツメンチカツ オレンジ	牛乳 鶏肉 豚肉 ウィンナー	にんじん 玉ねぎ グリンピース トマト キャベツ パセリ セロリー コーン オレンジ	米 油 じゃが芋 小麦粉 パン粉 オリーブ油	613	22.7	
11火	ごはん 味付けのり		豚汁 鯖の塩焼き おかかあえ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 鯖 カツオブシ のり	にんじん 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ ブロッコリー 白菜	米 油 ごま油 里芋 さとう	593	27.2	
12水	ナン		キーマ風カレー ポイルウィンナー(2本) コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 ウィンナー	にんじん 玉ねぎ コ ^こ カ ^か ヨ ^よ カ ^か トマト キャベツ コーン	ナン じゃが芋 小麦粉 油 さとう ノンエッグマヨネーズ コーンドレッシング	638	26.5	
13木	鮭わかめご飯		お祝いスープ チキンチキンごぼう 春雨サラダ お祝いいちごゼリー	牛乳 豆腐 なたと 鮭 わかめ 鶏肉 豆乳	にんじん もやし 長ねぎ ヨ ^よ か ^か ごぼう 枝豆 キャベツ いちご	米 ごま油 片栗粉 油 さとう 春雨 ごま	608	25.3	
14金	卒業式のため給食なし								
17月	ごはん		マーボー豆腐 ポーク焼売(2こ) もやし中華和え	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 ハム	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 杓 ^{しやく} 竹 ^{たけ} コ ^こ カ ^か ヨ ^よ カ ^か もやし きゅうり	米 さとう ごま油 油 片栗粉 小麦粉 ごま	636	28.9	
18火	ごはん		大根のみそ汁 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ	牛乳 油揚げ みそ 豚肉 ハム	にんじん 大根 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ ショウガ きゅうり	米 さとう 油 片栗粉 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	597	24.8	
19水	こどもパン		かぼちゃのクリームスープ 鶏肉のコーンフ레이크焼き レタスサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ ニンニク パセリ レタス キャベツ コーン	パン 小麦粉 バター 油 ノンエッグマヨネーズ コーンフ레이크 イタリアンドレッシング	634	29.3	
21金	五目ごはん		たらの甘酢がけ いりたまごあえ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 油揚げ たら たまご ヨーグルト	にんじん えだまめ こんにゃく ほうれん草 キャベツ	米 さとう 油 でんぶ ^{でんぶ} ごま油 ごま	583	24.0	
24火	バターロール		塩焼きそば チーズはんぺんフライ 大根サラダ	牛乳 鶏肉 ずり身 チーズ たまご(チーズはんぺんフライ) ツナ	にんじん もやし キャベツ 大根 小松菜	中華めん 油 ごま油 こむぎ パンこ やまいも(チーズはんぺんフライ) ノンエッグマヨネーズ	---	---	
808	29.4								

*材料等の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

