

3 月学校給食よていこんだて表

日 よび (曜日)	牛乳	主食 ごはん・パン	献立名	食品名					
				おもにエネルギーのもとになる食品(き)	おもに体をつくるもとになる食品(あか)	おもに体の調子を整えるもとになる食品(みどり)	おもに体をつくるもとになる食品(あか)	おもに体の調子を整えるもとになる食品(みどり)	おもに体をつくるもとになる食品(あか)
2 (月)		しろごはん	ちらしずし さわらのてりやき しろみそしる さんしょくだんご	こめ さとう さんしょくだん ご		とりにく さわら あぶらあげ とうふ しろみそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	ごぼう ほししいたけ れんこん かんぴょう たまねぎ しょうが
3 (火)		げんりょうロー ルパン	スパゲッティミートソース コーンサラダ いちごジャム	ロールパン さとう スパゲッティ いちごジャム	オリーブゆ しょくぶつゆ	ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり コーン
4 (水)		むぎごはん	さけのしょうがやき こうやどうふのもの なばなのごまあえ	こめ おおむぎ さとう	ごま	さけ とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん なばな	しょうが ほししいたけ たまねぎ いとこんにやく はくさい
5 (木)		むぎごはん	つぎょうざ【6ねんせいリクエスト】 はるさめスープ つぼづけ	こめ おおむぎ ぎょうざのかわ はるさめ	ごまあぶら しょくぶつゆ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが もやし つぼづけ デコポン
6 (金)		むぎごはん	やきししゃも じゃがいものそぼろに こうみづけ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	しょくぶつゆ	とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん	いとこんにやく ほししいたけ たまねぎ キャベツ しょうが
9 (月)		むぎごはん	いかのかりんあげ こまつなときりぼしだいこんのサラ ダ はくさいのみそしる	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しょくぶつゆ ごまあぶら ごま	いか まぐろオイルづ け とうふ みすぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ きりぼしだいこん はくさい
10 (火)		ロールパン	ツナサンド じゃがいものとうにゅうポタージュ ヨーグルト	ロールパン さとう じゃがいも こめこ	マヨネーズふ ろドレッシン グ しょくぶつゆ	まぐろオイルづ け ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリー
11 (水)		わかめごはん 【6ねんせいリ クエスト】	ぶりのてりやき こまつなともやしのおかかあえ かきたまじる	こめ でんぶん		わかめ ぶり かつおぶしけず り たまご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	しょうが もやし たまねぎ えのきたけ
12 (木)		むぎごはん	マーボーどうふ ちゅうかふうごまだれサラダ	こめ おおむぎ さとう でんぶん	しょくぶつゆ ごまあぶら ごま	ぶたにく あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ
13 (金)		むぎごはん	さばのいちみやき ごもくまめ ほうれんそうともやしのいそかあえ	こめ おおむぎ さとう	しょくぶつゆ	さば とりにく だいず	ぎゅうにゅう こんぶ のり	にんじん ほうれんそう	ほししいたけ こんにやく ごぼう もやし
16 (月)		むぎごはん	ビーフカレー わかめサラダ ふくじんづけ	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	しょくぶつゆ	ぎゅうにく まぐろオイルづ け	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが にんにく セロリー たまねぎ キャベツ コーン ふくじんづけ
17 (火)		こくとうパン	さわらのパンこやき ミネストローネ こふきいも	こくとうパン パンこ じゃがいも	オリーブゆ しょくぶつゆ	さわら ベーコン しろいんげんま め	ぎゅうにゅう	にんじん トマトに	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ
18 (水)		せきはん	とりのからあげ 【6ねんせいリクエスト】 キャベツともやしのしそあえ ほうれんそうのすましじる おいわいケーキ	こめ おおむぎ でんぶん ケーキ	しょくぶつゆ ごまあぶら ごま	とりにく とうふ あずき	わかめ ぎゅうにゅう	しそこ にんじん ほうれんそう ねぎ	しょうが にんにく キャベツ もやし たまねぎ しめじ