

令和4年度 3月献立予定表

【長子配布】

小城市立三日月小学校

☆給食目標 給食の反省をしよう

※食品の後の（ ）内は、アレルギー特定原材料7品目の表示です。コンタミについては記載していません。

日曜	献立名	牛乳	赤のなかま 体をつくるものになる	黄のなかま エネルギーのもとになる	緑のなかま 体の調子を整える	調味料等	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 水	ごはん	○		ごはん			597 22.0
	鶏肉とじゃがいものピリ辛煮		鶏肉	じゃがいも、ごま、砂糖、ごま油	玉ねぎ、人参、たけのこ、もやし、枝豆、にんにく、しょうが	醤油、酒、塩、コチュジャン、甜麺醤	
	れんこんと海藻のサラダ		★オーシャンキング(魚)、海藻ミックス	★ナムルドレッシング(小麦)	れんこん、きゅうり、人参		
	いちご				いちご		
2 木	ちらしずし ひなまつり	○	鶏肉、油揚げ、★錦糸卵、のり	ごはん、砂糖、油	ごぼう、人参、椎茸、枝豆	酢、塩、醤油、酒	562 27.5
	鮭の塩焼き		★鮭(魚)			塩、酒	
	菜の花のすまし汁		豆腐	★ふ(小麦)	玉ねぎ、人参、しめじ、菜の花	★削り節(さば・あじ)、だし昆布、塩、酒、醤油	
	三色花ゼリー			★三色花ゼリー(もも)			
3 金	食パン	○		★食パン(小麦・乳)			650 24.3
	白菜のシチュー		鶏肉、★牛乳	さといも、★小麦粉、★バター(乳)、油	玉ねぎ、人参、白菜、コーン	★コンソメ(小麦・乳)、塩、こしょう、ワイン	
	キャベツのソテー		ウインナー	油	キャベツ、玉ねぎ、パプリカ	塩、こしょう	
	いちご&マーガリン			★いちご&マーガリン(乳)			
6 月	ミルクパン	○		★ミルクパン(小麦・乳)			658 23.1
	ミートグラタン		牛肉、大豆、★チーズ(乳)	じゃがいも、油	玉ねぎ、人参	ケチャップ、塩、こしょう、酒	
	ブロッコリーのサラダ			エッグケア	ブロッコリー、コーン		
	オニオンスープ		鶏肉	油	玉ねぎ、キャベツ、人参、えのき、パセリ	がらスープ、★コンソメ(小麦・乳)、塩、こしょう、ワイン、醤油	
7 火	ごはん	○		ごはん			663 28.5
	さばの塩焼き		★さば			塩、酒	
	春雨の和え物		★ロースハム(乳)	春雨、砂糖、ごま油	きゅうり、キャベツ	酢、醤油、塩	
	ほうれん草としめじのみそ汁		豆腐、みそ	さといも	ほうれん草、玉ねぎ、人参、しめじ	★削り節(さば・あじ)、酒	
8 水	ごはん	○		ごはん			658 23.1
	ミンチカツ		★ミンチカツ(小麦)	油			
	ひじきのいり煮		ひじき、油揚げ	砂糖、油	玉ねぎ、人参、えのき、ごぼう、椎茸、枝豆	醤油、みりん	
	豚汁		豚肉、揚げ豆腐、みそ	さといも、ごま油	大根、人参、玉ねぎ、こんにゃく、しょうが、ねぎ	★削り節(さば・あじ)、酒	
9 木	シシリアンライス	○		麦ごはん			673 21.7
	麦ごはん、焼き肉		牛肉	油	玉ねぎ、しめじ、しょうが、にんにく	★焼き肉のたれ(小麦・魚)、醤油、酒	
	サラダ、1食エッグケア			1食エッグケア	キャベツ、人参、コーン		
	コンソメスープ		★ベーコン(乳)		大根、玉ねぎ、人参、白菜、絹さや	がらスープ、★コンソメ(小麦・乳)、塩、こしょう、醤油、みりん	

日曜	献立名	牛乳	赤のなかま 体をつくるものになる	黄のなかま エネルギーのもとになる	緑のなかま 体の調子を整える	調味料等	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
10 金	テーブルロール	○	お誕生日おめでとう		★テーブルロール(小麦・乳)		619 26.2
	和風スパゲティ		鶏肉	★スパゲティ(小麦)、油	玉ねぎ、人参、エリンギ、椎茸、ほうれん草、にんにく	昆布茶、塩、こしょう、醤油、酒、みりん	
	野菜サラダ		★ロースハム(乳)	フレンチドレッシング	キャベツ、ブロッコリー、人参、コーン		
	メープルマフィン			メープルマフィン			
13 月	ココアあげパン	○		★コッペパン(小麦・乳)、砂糖、油		ココア	675 21.2
	ウインナーサラダ		ウインナー	★和風ドレッシング(小麦・魚)	キャベツ、きゅうり、コーン		
	ラビオリスープ		豚肉、★ラビオリ(小麦)	油	玉ねぎ、人参、白菜、しめじ、トマト、パセリ	がらスープ、★コンソメ(小麦・乳)、塩、こしょう、ワイン、醤油	
14 火	キムタクチャーハン	○	豚肉	麦ごはん、ごま油	★白菜キムチ(小麦・魚)、たくあん漬け、玉ねぎ、人参	塩、醤油	657 29.9
	シューマイ		★シューマイ(小麦・貝)				
	中華スープ		鶏肉、★かまぼこ(魚)	ごま油	玉ねぎ、人参、キャベツ、しょうが、ねぎ	がらスープ、祖、こしょう、醤油、中華味	
	ヨーグルト		★ヨーグルト(乳)				
15 水	ごはん	○		ごはん			673 25.0
	ハンバーグ デミソースかけ		牛肉、豆乳	★パン粉(小麦)	玉ねぎ	塩、こしょう、ナツメグ、ウスターソース、ケチャップ、★コンソメ(小麦・乳)、★デミグラスソース(小麦)、ワイン、ナツメグ	
	野菜ソテー		ウインナー	油	チンゲン菜、玉ねぎ、もやし、人参	塩、こしょう、醤油	
	ジュリアンスープ		★ベーコン(乳)		大根、人参、キャベツ、絹さや	がらスープ、塩、こしょう、醤油、みりん、★コンソメ(小麦・乳)	
16 木	カツカレー	○	卒業おめでとう		麦ごはん		816 24.8
	麦ごはん、ヒレカツ		★ヒレカツ(小麦)	油			
	カレー		牛肉	じゃがいも、★カレールウ(小麦・乳)、★バター(乳)	玉ねぎ、人参、トマト、にんにく	チャツネ、ケチャップ、ローレル、ワイン	
	コーンサラダ			★かんきつドレッシング(魚)	キャベツ、きゅうり、コーン		
	お祝いケーキ			お祝いケーキ			
20 月	ミルクパン	○		★ミルクパン(小麦・乳)			651 25.5
	白身魚のムニエル		★メルルーサ(魚)	★小麦粉、★バター(乳)		塩、こしょう	
	大根とハムマリネ		★ロースハム(乳)	砂糖	大根、きゅうり、パプリカ	酢、塩	
	野菜スープ		鶏肉	じゃがいも	チンゲン菜、玉ねぎ、人参、えのき、にんにく	がらスープ、★コンソメ(小麦・乳)、塩、こしょう、醤油、みりん	
22 水	ごはん	○		ごはん			607 27.4
	鶏肉のから揚げ		鶏肉	でん粉、油	にんにく、しょうが	塩、こしょう、醤油、酒	
	いそか和え		のり		キャベツ、きゅうり、人参、もやし	醤油、みりん	
	みそ汁		揚げ豆腐、みそ		大根、玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ	★削り節(さば・あじ)	