

# 令和4年度3月 学校給食こんだて表

小城市芦刈給食センター

日	こんだて名	こんだてのざいりょう							エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		おもにからだをつくるもの(赤)		おもにからだのちょうしをととのえるもの(緑)		おもにエネルギーのもとになるもの(黄色)		調味料	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	単色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
1	ごはん さけの塩焼き ひじきのいため煮 ぶた汁	牛乳 さけ切り身 さつまあげ 大豆 ぶた肉 なまあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん にんじん ねぎ	こんにゃく たまねぎ ごぼう しょうが	こめ さとう じゃがいも		塩 しょうゆ みりん こんぶ粉 ごま油 いりこ	629 30.6 726 36.6
2	きなこあげパン ポトフ パンバンジーサラダ	牛乳 きなこ とり肉 ウインナー とり肉	牛乳 ひじき	にんじん えだまめ にんじん	たまねぎ だいこん はくさい きゅうり もやし	コッパパン さとう じゃがいも さとう	油 オリーブ油 ごま ごま油	塩 おろしにんにく チキンブイオン 塩 しょうゆ しょうゆ マギーブイオン 酢 しょうゆ しょうゆ おろしにんにく	684 27.0 838 32.9
3	ちらしずし のり なの花あえ すまし汁 ひなあられ	牛乳 とり肉 油あげ たまご とり肉 かまぼこ とうふ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん 菜の花 ほうれん草 にんじん にんじん ねぎ	ごぼう れんこん 干しいたけ キャバツ たまねぎ えのきだけ	こめ さとう さとう	油 ごま アーモンド	酢 塩 酒 みりん しょうゆ こんぶ粉 しょうゆ みりん かつお節 こんぶ しょうゆ 塩 酒	631 25.5 725 29.9
6	カツカレー ごぼうサラダ	牛乳 とんかつ 牛ひき肉 ぶたひき肉 まぐろ油づけ	牛乳	にんじん グリンピース トマト にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり コーン	こめ 麦 じゃがいも カレールウ さとう	油 油 ごま マヨネーズ	おろしにんにく おろし生姜 カレー粉 赤ワイン ウスターソース みりん 酒 しょうゆ	803 23.1 966 27.4
7	こくとうパン ミートグラタン ツナとだいこんのサラダ クリームスープ	牛乳 牛ひき肉 ぶたひき肉 まぐろ油づけ とり肉	牛乳 チーズ	トマト パセリ にんじん	たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり たまねぎ コーン	こくとうパン パンネ 麦 じゃがいも ポターージュベース	油 オリーブ油 オリーブ油	おろしにんにく 塩 しょうゆ 赤ワイン マギーブイオン ケチャップ ウスターソース コールスロッドレッシング おろしにんにく 塩 しょうゆ マギーブイオン	741 26.8 921 32.8
8	ごはん さばのみそ煮 のりずあえ さわにわん	牛乳 さばのみそ煮 まぐろ油づけ ぶた肉 油あげ	牛乳	和食の日		ごはん さとう			653 28.5 769 35.0
9	ロールパン ラーメン ぎょうざ きゅうりのちゅうかあえ ももゼリー	牛乳 焼き豚 ぎょうざ	牛乳	ねぎ にんじん	たまねぎ もやし きくらげ コーン りんご にんにく しょうが	ロールパン ラーメン	ラード ラー油 ごま油 油	酒 鶏がらスープ 白湯 中華スープストック しょうゆ 塩 しょうゆ	680 24.8 806 29.4
10	金	卒業式 ※給食はありません。							
13	チキンライス じゃがいものチーズ煮 ワンタンスープ	牛乳 とり肉 ベーコン ぶた肉	牛乳 チーズ	パセリ トマト パセリ	たまねぎ コーン マッシュルーム たまねぎ	こめ じゃがいも	オリーブ油	塩 しょうゆ ケチャップ マギーブイオン ウスターソース しょうゆ おろしにんにく 塩 マギーブイオン しょうゆ 鶏がらスープ 塩 しょうゆ しょうゆ 中華スープストック	661 24.3 776 28.8
14	ミルクパン スパニッシュオムレツ ごまみそサラダ はくさいとマカロニのスープ	牛乳 たまご ベーコン まぐろ油づけ 大豆 みそ とり肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ にんじん	たまねぎ きゅうり キャバツ たまねぎ はくさい	ミルクパン じゃがいも さとう はちみつ マカロニ	マヨネーズ ごま オリーブ油	塩 しょうゆ マギーブイオン ケチャップ みりん しょうゆ おろしにんにく マギーブイオン 塩 しょうゆ チキンブイオン しょうゆ	765 31.6 944 38.6
15	ごはん 魚のタルタルソースやき いそかあえ とうふのみそ汁	牛乳 赤魚切り身 高野豆腐 かまぼこ とうふ 油あげ みそ	牛乳 のり	パセリ パプリカ粉 ほうれん草 にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ キャバツ たまねぎ	こめ じゃがいも	マヨネーズ	塩 しょうゆ 酒 しょうゆ みりん いりこ	695 29.7 811 35.0
16	こくとうパン ごぼう天うどん さつまいもとアーモンドのサラダ ヨーグルト	牛乳 とり肉 かまぼこ さつまいも ヨーグルト	牛乳	にんじん ねぎ キャバツ きゅうり	ごぼう たまねぎ 干し椎茸 キャバツ	こくとうパン 小麦粉 かたくり粉 うどん 麺 さつまいも	油 アーモンド マヨネーズ ごま	塩 酢 いりこ かつおぶし しょうゆ 酒 みりん レモン果汁 塩 しょうゆ	717 26.1 950 33.8
17	麦ごはん はるまき チンジャオロースー ちゅうかコーンスープ	牛乳 春巻き 牛肉 ぶた肉 卵 とうふ	牛乳	にんじん ビーマン にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ たまねぎ コーン きくらげ	こめ 麦 さとう かたくり粉 かたくり粉	油 ごま油 ごま油	おろしにんにく おろし生姜 酒 みりん 中華スープストック しょうゆ オイスターソース 鶏がらスープ 中華スープストック しょうゆ 酒	714 25.6 869 30.5
20	ごはん 魚のさいきょうやき 野菜のアーモンドあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 ほき切り身 みそ 生あげ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん にんじん ねぎ	白ねぎ キャバツ きゅうり たまねぎ えのきだけ	こめ さとう さとう じゃがいも	ごま油 アーモンド	おろしにんにく おろし生姜 酒 ケチャップ しょうゆ みりん いりこ	620 27.0 712 31.8
22	ごはん れんこんハンバーグ ほうれん草のソテー ビーフンスープ	牛乳 牛ひき肉 ぶたひき肉 卵 ぶた肉	牛乳 牛乳	ほうれん草 にんじん にんじん ねぎ	れんこん たまねぎ りんご キャバツ コーン たまねぎ きくらげ	こめ パン粉 さとう ビーフン	オリーブ油 オリーブ油 ごま油	塩 しょうゆ ナツメグ おろしにんにく おろし生姜 酒 みりん しょうゆ 酢 おろしにんにく 塩 しょうゆ マギーブイオン 鶏がらスープ 酒 しょうゆ 塩 しょうゆ 中華スープストック	787 32.5 895 38.5

## お知らせ

- ・7日(火)・8日(水)・・・9年生は県立高校入試のため、給食はありません。
- ・10日(金)・・・卒業式のため全校給食はありません。
- ・23日(木)・・・全校給食はありません。