



3 月 分 献 立 表

令和5年

金杉小学校

松伏町学校給食センター

曜日	月	スプーン	献立	こんだて		あか	き	みどり	えいようか		
				しゅじょく	お か す	ちやにくになるもの	ねつやちからになるもの	からだのちようしきをとのえるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	水	○	たいめし	けんちんじる とりにくのてりやき きゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう たい わかめ とうふ あぶらあげ とりにくのてりやき	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あぶらあげ とりにくのてりやき	こめ こめあぶら さとう さといも	きゅうり キャベツ えのきたけ にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	594	29.8	
2	木	○	ちゅうかめん	みそラーメン しゅうまい 2こ こんにやくの しせんぷうにこみ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	めん こめあぶら ごまあぶら さとう でんぷん	しゅうまい もやし にんじん ねぎ たら たけのこ しょうが にんにく きくらげこんにやく しいたけ こまつな	632	26.8	
3★	金	○	ちらしずし	はなしんじょうのすましじる はながたとうふハンバーグ キャベツのあえもの さくらもち	ぎゅうにゅう いりたまご しんじょう とうふハンバーグ あぶらあげ	ぎゅうにゅう いりたまご しんじょう とうふハンバーグ あぶらあげ	こめ こめあぶら さとう さくらもち	ねぎ こまつな キャベツ きゅうり にんじん グリーンピース しいたけ かんぴょう れんこん	715	24.7	
6	月	○	ごはん	ぶたにくのちゅうかに ぎょうぎ もやしのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ でんぷん ごまあぶら こめあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ しいたけ もやし だいずもやし きゅうり きょうぎ	656	26.6	
7	火	○	バターロール	はくさいのスープ ささみフライ かいそうサラダ いちご&マーガリン	ぎゅうにゅう かいそう フランクフルト ささみフライ	ぎゅうにゅう かいそう フランクフルト ささみフライ	パン いちごジャム マーガリン こめあぶら	たまねぎ にんじん はくさい パセリ キャベツ きゅうり だいこん	679	25.5	
8	水	○	ごはん さいのきすな	さといものみそじる ぶりあまからあげに にくとうふ キウイフルーツ	ぎゅうにゅう ぶりあまからあげに ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ぶりあまからあげに ぶたにく とうふ	こめ こめあぶら ごま さとう さといも	たまねぎ しょうが ごぼう だいこん ねぎ キウイフルーツ	688	28.6	
9	木	○	じごなうどん	わかめうどん えびのかきあげ はくさいのあえもの	ぎゅうにゅう わかめ とりにく かまぼこ えびのかきあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ とりにく かまぼこ えびのかきあげ かつおぶし	めん ごま こめあぶら	こまつな にんじん だいこん ねぎ はくさい きゅうり	651	24.3	
10	金	○	むぎごはん	ビーフカレー キャベツとしめじのソテー	のむヨーグルト ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう とりレバー ベーコン	のむヨーグルト ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう とりレバー ベーコン	こめ むぎ じゃがいも カレールー こめあぶら	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ しめじ ピーマン	681	22.7	
13★	月	○	せきはん	ぶたじる さばのみりんしょうゆやき なのはなため ごましお デザートセレクト (6ねんせいのみ)	ぎゅうにゅう ぶたにく さばのみりんしょうゆづけ いりたまご かまぼこ	ぎゅうにゅう ぶたにく さばのみりんしょうゆづけ いりたまご かまぼこ	せきはん こめあぶら じゃがいも ごま デザート(6ねんせいのみ)	もやし キャベツ だいこん にんじん ごぼうこんにやく ねぎ なのはな	917	36.9	
14	火	○	ごはん さいのきすな	すきやきふうにい いそかたまごやき れんこんサラダ なっとうふりかけ	ぎゅうにゅう たまご とうふ すきやき なっとうふりかけ	ぎゅうにゅう たまご とうふ すきやき なっとうふりかけ	こめ さとう	ねぎ はくさいこんにやく しいたけ れんこん にんじん きゅうり だいこん	691	28.0	
15	水	○	やまがた しょくパン	ようふうたまごスープ ポテトのポローニアふう ほうれんそうのサラダ キャラメルクリーム	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく チーズ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく チーズ	パン じゃがいも こめあぶら バター こむぎこ キャラメルクリーム	にんじん キャベツ たまねぎ パセリ にんにく だいこん マッシュルーム トマト とうもろこし ほうれんそう	657	28.2	
16	木	○	じごなうどん	とりなはんうどん あまなっとういりむしパン きのこのサラダ	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ	めん さとう むしパンのこな あまなっとう	にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう しめじ えのきたけ きゅうり だいこん	662	24.4	
17	金	○	ごはん	じゃがいものみそじる いわしのすだちおろしに キャベツときぬあけの いためもの	ぎゅうにゅう わかめ きぬあけ かつおぶし いわしのすだちおろしに	ぎゅうにゅう わかめ きぬあけ かつおぶし いわしのすだちおろしに	こめ じゃがいも こめあぶら	ねぎ しょうが キャベツ こまつな	620	26.3	
<b>19 にち はし しょく いくのひ</b>											
20	月	○	ターメリック ライス	クリームソース ほたてフライ きりぼしだいこんのサラダ いちごクレープ	ぎゅうにゅう ベーコン ペシャメルソース チーズ なまクリーム ほたてフライ	ぎゅうにゅう ベーコン ペシャメルソース チーズ なまクリーム ほたてフライ	こめ バター ホワイトルー こめあぶら ごま いちごクレープ	はくさい とうもろこし たまねぎ しめじ きりぼしだいこん にんじん きゅうり	694	21.8	
22	水	○	むぎごはん	ちゅうかどん はるさめサラダ せとか	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ うずらたまご	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ うずらたまご	こめ むぎ こめあぶら さとう こめあぶら でんぷん はるさめ	しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ はくさい たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ せとか	668	21.8	
									へいきん	681	26.8

※献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※(★)印の日に、放送用資料があります。

※「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。

※「スプーン」は印のついた日に持ってきましょう。

※13日は、6年生のみデザートセレクトです。

「紅白どら焼き」または「いちごケーキ」を児童が事前に選んでいます。

※金杉小学校は、20日(月)が、給食最終日です。

