



# 3月 献立表

御所市学校給食センター

※毎日の牛乳は、赤のグループです。

日付	献立名	黄 	赤 	緑 	調味料など	小学生 エネルギー たんぱく質 脂質	中学生 エネルギー たんぱく質 脂質
ひな祭り献立 1日(金)	パン、いちごジャム	パン いちごジャム				606kcal 22.8g 20.3g	731kcal 26.9g 23.5g
	菜の花入り豆乳スープ	じゃがいも 油	豚肉 豆乳	菜の花 玉ねぎ 人参 にんにく	コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
	三色サラダ		魚肉ソーセージ	かぶ 小松菜	和風ごまドレッシング		
	肉団子		和風だれ付き肉団子				
4日(月)	減量ごはん、味付けのり ちゃんぽん	米 スパゲティ 油	味付けのり 豚肉 かまぼこ	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし コーン にんにく	塩 こしょう 濃口しょうゆ 中華スープ	733kcal 21.2g 16.4g	822kcal 23.8g 18.7g
	ブロッコリーのサラダ		ツナ	ブロッコリー 人参	フレンチドレッシング		
	春巻き	油	野菜春巻き				
	ジョア(単配)※牛乳なし		ジョア(プレーン)				
5日(火)	ごはん ミートボール入りビーフカレー	米 じゃがいも カレールウ 油	牛肉 肉団子	玉ねぎ 人参 グリンピース	濃口しょうゆ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう	761kcal 21.0g 20.5g	881cal 24.1g 24.3g
	ささみとキャベツのサラダ		ささみ	キャベツ コーン	ねぎごまドレッシング		
	フルーツゼリー	いちごゼリー		ミックスフルーツ缶			
	食パン	パン					
6日(水)	野菜スープ	油	鶏肉	白菜 玉ねぎ 人参 大根	コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ	600kcal 25.3g 24.3g	710kcal 29.6g 25.9g
	ツナのポテトサラダ、マヨネーズ	じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ(個袋)	ツナ	人参 パセリ	塩 こしょう 濃口しょうゆ		
	ポロニアステーキ		荒挽きポロニアステーキ				
食育の日 7日(木)	ごはん うずみ	米 里芋	鶏肉 木綿豆腐	人参 大根 三つ葉 干しいたけ	だしパック 濃口しょうゆ 塩 みりん	674kcal 25.8g 14.2g	743kcal 28.7g 15.8g
	じゃこと白菜のレモン和え	砂糖	ちりめんじゃこ	白菜 コーン レモン果汁	酢 濃口しょうゆ		
	がんす	油	がんす				
8日(金)	米粉パン トマトスープ	米粉パン 砂糖 油	鶏肉 大豆	玉ねぎ 大根 セロリ パセリ ダイストマト缶	コンソメ トマトケチャップ こしょう トマトピューレ 濃口しょうゆ 塩	623kcal 25.1g 23.2g	756kcal 30.2g 27.3g
	ほうれん草のソテー	油	ショルダーベーコン	ほうれん草 玉ねぎ	濃口しょうゆ 塩 こしょう		
	クロック	野菜クロック 油					
卒業祝い献立 11日(月)	ごはん 貝だくさんみそ汁	米	木綿豆腐 うすあげ わかめ 米みそ	大根 玉ねぎ 人参 ごぼう	だしパック	756kcal 30.7g 22.2g	837kcal 34.6g 24.5g
	里芋のそぼろ煮	突きこんにゃく 里芋 砂糖 油	鶏ひき肉	人参	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん だしパック 酒 塩		
	鶏のから揚げ	油	鶏のから揚げ				
	お祝いデザート(単配)	お祝いいちごゼリー					
12日(火)	ごはん 麻婆豆腐	米 砂糖 でん粉 ごま油 油	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 米みそ 赤みそ	玉ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ 青ねぎ しょうが にんにく	酒 濃口しょうゆ 中華スープ トウバンジャン 塩 こしょう	736kcal 28.3g 21.5g	879kcal 34.7g 26.5g
	切干大根のサラダ		チキンハム	コーン 切干大根	中華ドレッシング		
	コーンしゅうまい (小:1こ、中:2こ)		コーンしゅうまい				
いい歯の日 13日(水)	減量パン クリームスパゲティ	パン スパゲティ シチュールウ 油	肉団子	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン パセリ	コンソメ 塩 こしょう	611kcal 26.0g 20.2g	801kcal 34.2g 25.6g
	れんこんのソテー	突きこんにゃく 砂糖 油	鶏ひき肉	大根 れんこん しょうが	濃口しょうゆ みりん 酒		
	ウインナーソースがけ	砂糖 でん粉	ポークウインナー		トンカツソース 濃口しょうゆ		
14日(木)	ごはん すまし汁	米	木綿豆腐	えのきたけ 玉ねぎ 人参 大根 青ねぎ	だしパック 濃口しょうゆ 塩 みりん	671kcal 25.5g 17.3g	742kcal 28.1g 19.4g
	厚揚げと小松菜の煮物	砂糖	厚揚げ	小松菜 人参	濃口しょうゆ みりん だしパック		
	イワシ香味フライ	油	イワシ香味フライ				
15日(金)	パン、黒豆きな粉クリーム コンソメスープ	パン 黒豆きな粉クリーム じゃがいも 油	豚肉	人参 玉ねぎ ぶなしめじ ほうれん草	コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ	667kcal 27.6g 27.7g	788kcal 31.8g 30.2g
	花野菜のカレーソテー	油 砂糖	ロースハム	ブロッコリー カリフラワー	濃口しょうゆ みりん カレー粉		
	照り焼きハンバーグ	砂糖 でん粉	ハンバーグ		濃口しょうゆ みりん 酒		

奈良県産の食材は、太字で表しています。  
外国産の食材は、斜体で表しています。



給食センターからこんにちは！

写真は、出来上がった給食をクラスごとに配缶している様子です。  
給食はみなさんの成長や毎日元気に活動するために、必要なエネルギーや栄養素を補給できるよう献立を考えています。必要な量が各クラスへ均等に  
行き渡るように、秤を使って配缶をしています。

献立表・給食だよりのカラー版はHPにて公開中です！ ↓

