

学校給食献立表

3月のみなさんの給食です。



絵献立はこちらをクリック

平成22年3月分

日/曜	献立名	赤		黄		緑		エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g		
		血や肉になるもの		力や体温になるもの		からだの調子をととのえるもの						
1/月	げんまいごはん・牛乳・かんとうに・おひたし・シーチンのそぼろに	牛乳・とりこ・うずらたまご・がんもどき・けずしぶし・ひらてん・まぐろ		こめ・げんまい・ごま・じゃがいも・こんにやく・さとう・ごまあぶら		にんじん・ほうれんそう・だいこん・はくさい		713	30.9	2.3		
2/火	こくとうパン・牛乳・いためビーフン・たこやき・きよみオレンジ	牛乳・ぶたにく・いか・たこやき		こくとうパン・ビーフン・あぶら・ごまあぶら		にんじん・青ねぎ・キャベツ・たまねぎ・きよみオレンジ		683	26.6	2.4		
3/水	ちらしずし・牛乳・すましじる・ごぼうてんのふくめに・さんしょくゼリー・きざみのり	牛乳・こうやどうふ・ちくわ・とうふ・けずりぶし・ごぼうてん・こんぶ・しらす干し・わかめ・のり		こめ・さとう・さんしょくゼリー		にんじん・青ねぎ・干しいたけ・えのきたけ		540	22.6	3.1		
4/木	しよくパン・牛乳・たまごスープ・ミートサンド・スライスチーズ	牛乳・たまご・とりこ・あいびきにく・チーズ		しよくパン・パンこ・じゃがいも・こむぎこ・さとう・あぶら		にんじん・パセリ・たまねぎ・トマトケチャップ・ピーマン		699	32.2	3.3		
5/金	ごはん・牛乳・あつあげのごもくいために・だいこんのスープ・ふりかけ	牛乳・ぶたにく・あつあげ・ベーコン・みそ		こめ・さとう・かたくりこ・あぶら・ふりかけ		チンゲンサイ・干しいたけ・にんじん・たけのこ・しろねぎ・にんにく・土しょうが・だいこん		624	24.0	1.9		
8/月	わかめごはん・牛乳・みそしる・まぐろのやまとに・ミックスナッツ	牛乳・うすあげ・みそ・けずりぶし・まぐろ・ちくわ・わかめ		こめ・じゃがいも・こんにやく・さとう・ミックスナッツ		にんじん・青ねぎ・だいこん・土しょうが		646	27.0	3.1		
9/火	ごはん・牛乳・ぶたにくのごまに・かつおあえ・のりのつくだに	牛乳・けずりぶし・ぶたにく・かつお・のりのつくだに		こめ・じゃがいも・こんにやく・さとう・ごま・あぶら		にんじん・ほうれんそう・たまねぎ・土しょうが・はくさい		614	21.3	1.6		
10/水	エビピラフ・牛乳・ポトフ・フルーツかんでん	牛乳・えび・ウインナー・かんでん		こめ・じゃがいも・さとう・あぶら・バター		にんじん・たまねぎ・エリンギ・しめじ・もも・みかん・パイン		610	23.1	2.5		
11/木	バーガーパン・牛乳・ポタージュスープ・ハンバーグ・キャベツソース	牛乳・ベーコン・ハンバーグ・なまクリーム		バーガーパン・じゃがいも・こむぎこ・さとう・バター・かたくりこ・あぶら		にんじん・たまねぎ・キャベツ・グリーンピース・スイートコーン・トマトケチャップ		742	26.3	3.3		
12/金	ごはん・牛乳・わかめスープ・ピピンパふう・ヨーグルト	牛乳・とりこ・牛にく・とうふ・わかめ・ヨーグルト		こめ・はるさめ・さとう・あぶら・ごまあぶら		にんじん・青ねぎ・チンゲンサイ・たまねぎ		636	25.3	2.0		
15/月	ごはん・牛乳・とうふチゲ・きんぴらごぼう・ミニフィッシュ	牛乳・ぶたにく・とうふ・ミニフィッシュ		こめ・マロニー・さとう・あぶら・ごまあぶら・ごま		にんじん・青ねぎ・みずな・たまねぎ・はくさい・ごぼう・はくさい・キムチ		608	22.6	1.9		
16/火	ベビーあげパン・牛乳・みそにこみうどん・こんぶまめ	牛乳・とりこ・みそ・かまぼこ・けずりぶし・だいず・こんぶ		ベビーパン・さとう・うどん・あぶら		にんじん・ほうれんそう・だいこん・えのきたけ・干しいたけ		539	24.0	2.9		
17/木	ごはん・牛乳・カレーシチュー・ひじきサラダ・そつぎょうケーキ・ごまドレッシング	牛乳・牛にく・ひじき		こめ・じゃがいも・あぶら・カレーパウダー・ごまドレッシング・ケーキ		にんじん・たまねぎ・にんにく・土しょうが・えだまめ・キャベツ・ホールコーン		727	21.7	2.3		
19/金	やきめし・牛乳・たつぷりキャベツのスープ・しるみざかなフライ・むらさきもっちゃん・パックスソース	牛乳・ハム・ぶたひきにく・ホキ		こめ・はるさめ・こむぎこ・パンこ・あぶら・ごまあぶら・ごま・むらさきもっちゃん		ピーマン・にんじん・青ねぎ・干しいたけ・キャベツ		652	26.2	3.2		
		エネルギー kcal	たんぱく質 g	しぼう %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	塩分 g	
平均栄養所要量		645	25.3	28	360	2.51	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
基準栄養所要量 (中学年)		650	24.0	エネルギーの25~30	330	3.0	130	0.30	0.40	20	6.5	3.0

前へ

目次に戻る

次へ



Last updated: 2010/03/01