

令和4年3月



# 学校給食こんだて表

(給食室)

小竹町学校給食共同調理場

日付 曜日	献立名 ●=主食 ○=おかずなど	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal)
			主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (火)	●米粉パン ○味噌ラーメン ○シュウマイ ○豆腐とじゃこのサラダ	☆	豚肉 シュウマイ 豆腐	牛乳 白す干	にんじん ねぎ グリーンパウ 赤ピーマン	もやし コーン キャベツ 木くらげ きゅうり だいこん	米粉パン ラーメン	ごま ごま油 ドレッシング	791
2 (水)	※ひなまつり※ ●ちらしずし ○さわらの西京漬け ○もやしのごま和え ○菜の花のお吸い物 ○ひなあられ	☆	卵 鶏肉 さわら かまぼこ 豆腐	牛乳	きぬさや にんじん 菜の花	しいたけ もやし キャベツ エノキ	砂糖 米 花ふ ひなあられ	ごま	704
3 (木)	※小6卒業お祝いリクエスト給食※ ●パンパン ○鶏肉の赤ワイン煮 ○【小6のみ】キャベツオムレツ ○おからサラダ ○洋風卵スープ ○【小6のみ】お祝いクレープ	☆	鶏肉 卵 ハム おから ウィンナー オムレツ	牛乳	にんじん ほうれん草	コーン きゅうり 枝豆 たまねぎ エノキ	パンパン でん粉 砂糖 お祝いクレープ	油 バター ノンエッグマヨ	875
4 (金)	こども園なし ●救給カレー ○乾パン ○ヨーグルトコア	☆		牛乳 ヨーグルト			カンパン		815
7 (月)	●麦ごはん ○チャプチェ ○豆腐のスープ ○米粉タルト	☆	牛肉 豚肉 豆腐	牛乳	赤ピーマン 青ピーマン チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ だけのこ 木くらげ しょうが にんにく	米 押麦 強化米 砂糖 緑豆春雨 米粉タルト	ごま ごま油 オリーブ油	788
8 (火)	●ミルクねじりパン ○ハンバーグオニオンソースがけ ○アスパラのソテー ○ビーンズミネストローネ	☆	ハンバーグ ベーコン ミックベーツ	牛乳	グリーンパウ にんじん 黄ピーマン トマト	玉ねぎ もやし キャベツ セロリー	ミルクパン 砂糖	オリーブ油 バター	788
9 (水)	※中3卒業お祝いリクエスト給食※ ●キムタクごはん ○ギョーザ ○【中3のみ】サーモンチーズフライ ○りんごとアーモンドのサラダ ○中華春雨スープ ○ミルメークコーヒー ○【中3】お祝いクレープ	☆	豚肉 餃子 鮭チーズフライ 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	だけのこ たくあん キムチ りんご キャベツ コーン きゅうり 木くらげ エノキ	米 砂糖 春雨 ミルメーク お祝いクレープ	ごま油 油 アーモンド	927
10 (木)	●胚芽食パン ○ピーナッツバター ○アドボカド ○カラフルソテー ○コンソメスープ	☆	手羽元 ベーコン	牛乳	青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん	にんにく もやし たまねぎ コーン キャベツ しいたけ	胚芽パン 黒糖	ピーナッツクリーム オリーブ油	769
11 (金)	●麦ごはん ○ししゃもフライ ○野菜のみそマヨネーズ和え ○肉じゃが	☆	ちくわ みそ 豚肉	牛乳 ししゃもフライ	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しらたき 枝豆	米 押麦 強化米 砂糖 じゃがいも	油 ごま ノンエッグマヨ オリーブ油	862
14 (月)	●麦ごはん ○タッカルビ ○豆乳のみそ汁	☆	鶏肉 みそ 油あげ 豆乳 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 青ピーマン ねぎ	玉ねぎ もやし キャベツ にんにく しょうが	強化米 押麦 米 砂糖 じゃがいも	ごま油	738
15 (火)	●黒糖パン ○サーモンチーズフライ ○ミモザサラダ ○マカロニスープ	☆	鮭チーズフライ 卵そばろ 鶏肉	牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン にんじん ほうれん草	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	黒糖パン マカロニ	油 ドレッシング	730
16 (水)	●麦ごはん ○ポークカレー ○フルーツヨーグルト	☆	白いんげん 豆乳 豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ しめじ しょうが にんにく みかん パイン 黄桃	米 押麦 強化米 じゃがいも	オリーブ油	816
17 (木)	●県産麦食パン ○あまおうジャム ○ミートボールのケチャップ煮 ○ごぼうサラダ	☆	ミートボール 大豆 ハム	牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ グリンピース きゅうり ごぼう コーン	食パン 苺ジャム 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 ごま ノンエッグマヨ	759
18 (金)	●麦ごはん ○チキン南蛮 ○あさりと野菜の和風和え ○きのこのすまし汁	☆	とり天 あさり かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん ねぎ	キャベツ しょうが しめじ エノキ しいたけ	強化米 押麦 米 砂糖	油 ごま ノンエッグマヨ ドレッシング	765
22 (火)	●ミルククレセントロール ○スパゲティナポリタン ○ツナ・ビーンズサラダ	☆	ベーコン ツナ 大豆	牛乳 チーズパウダー	青ピーマン にんじん	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ	ミルクパン スパゲティ	オリーブ油 ノンエッグマヨ	813

※こんだてや材料は、入荷状況などの都合で変更することがあります。