

## 平成 30 年 3 月学校給食使用食品一覧表

日 (曜日)	献立名	食品名			栄養価	
		血・肉・骨をつくる	力や体温となる	体の調子を整える	熱量 (kcal)	蛋白 (g)
1 (木)	ごはん 牛乳 八宝菜 揚げしゅうまい 豆腐のスープ	牛乳,豚肉,いか,エビ,うずら卵,シューマイ,豆腐	米,麦,油,片栗粉	玉ねぎ,キャベツ,もやし,にんじん,たけのこ,干しいたけ,きくらげ,いんげん,ちんげんさい	777	33.3
2 (金)	ちらしずし 牛乳 ほうれん草のごまあえ 豆腐とわかめの赤だし	卵,高野豆腐,牛乳,油揚げ	米,砂糖,油,ごま	かんぴょう,れんこん,にんじん,のり,きゅうり,ほうれん草,白菜,わかめ,みつば	656	25.5
5 (月)	小型パン 牛乳 あさりのスパゲティ イタリアンサラダ かぶのスープ	牛乳,あさり,ベーコン,鶏肉	パン,スパゲティ,油	にんにく,玉ねぎ,いんげん,キャベツ,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,かぶ,にんじん,セロリー	664	29.0
6 (火)	赤飯・ごましお 牛乳 赤魚のマヨネーズ焼き 紅白なます 菜の花のおひたし とろろ昆布のすましじる	あずき,牛乳,赤魚,豆腐	米,マヨネーズ,ごま,砂糖	大根,にんじん,なのはな,白菜,えのきたけ,とろろこんぶ,しめじ,みつば	628	27.6
7 (水)	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ キャベツのゆかりあえ ひじきのねりごまあえ かぼちゃのみそしる	牛乳,ちくわ,卵,油揚げ	米,麦,小麦粉,油,ごま,砂糖	青のり,キャベツ,ひじき,こまつ菜,かぼちゃ,玉ねぎ,青ねぎ	705	24.8
9 (金)	ビビンバ 牛乳 タッカンジョン わかめスープ	牛肉,牛乳,鶏肉	米,麦,砂糖,ごま,油,片栗粉,小麦粉	にんにく,切り干し大根,にんじん,こまつ菜,玉ねぎ,わかめ,とうもろこし,白ねぎ	809	32.2
12 (月)	ごはん 牛乳 淡路たまねぎコロケ ヨでキャベツ 大根とツナのサラダ レタスのスープ	牛乳,ツナ,ベーコン	米,麦,淡路たまねぎコロケ,油,ごま,砂糖,じゃがいも	キャベツ,大根,かいわれ菜,レモン,にんじん,レタス,玉ねぎ	709	21.4
13 (火)	牛飯 牛乳 ちくさ焼き 豚汁	牛肉,油揚げ,牛乳,卵,鶏肉,豚肉	米,麦,しらたき,砂糖,油,さつまいも,こんにゃく	にんじん,たけのこ,枝豆,玉ねぎ,青ねぎ,干しいたけ	731	33.6
14 (水)	ごはん 牛乳 鯖の変わりみそ煮 塩こんぶあえ 豆腐のみそしる	牛乳,さば,豆腐	米,麦,油,砂糖	白ねぎ,しょうが,にんにく,もやし,キャベツ,にんじん,こまつ菜,塩昆布,えのきたけ,わかめ,青ねぎ	659	30.6
15 (木)	ごはん 牛乳 マーボー大根 はるさめサラダ スーミータン	牛乳,豚肉,ハム,卵	米,麦,油,砂糖,片栗粉,はるさめ,ごま	しょうが,にんにく,大根,たけのこ,玉ねぎ,にんじん,干しいたけ,青ねぎ,きゅうり,もやし,とうもろこし	708	25.9
16 (金)	ごはん 牛乳 ますのマスタード焼き こぶきいも チリコンカン ちんげんさいのスープ	牛乳,ます,ひよこまめ,牛肉,豚肉	米,麦,マヨネーズ,じゃがいも,油	玉ねぎ,ピーマン,トマト,にんにく,ちんげんさい,にんじん	728	31.8
19 (月)	コッペパン 牛乳 クリームシチュー 水菜のサラダ りんご	牛乳,鶏肉	パン,油,じゃがいも,バター,小麦粉,砂糖	玉ねぎ,にんじん,しめじ,ブロッコリー,みずな,大根,とうもろこし,りんご	749	28.9
20 (火)	ごはん 牛乳 筑前煮 わかめの酢の物 小松菜のみそしる	牛乳,鶏肉,ちりめんじゃこ,油揚げ	米,麦,こんにゃく,砂糖,油	たけのこ,にんじん,ごぼう,れんこん,いんげん,わかめ,きゅうり,もやし,こまつ菜,えのきたけ,青ねぎ	641	24.8
22 (木)	カレーライス ジョア キャベツのサラダ	牛肉,ジョア	米,麦,油,じゃがいも,砂糖	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	806	22.2
3月の平均					705	27.8

※材料、天候等の都合により、献立を変更することがあります。