

3月予定献立表

令和5年度



花畑小学校

日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I類群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1金		【ひなまつり献立】 ひなまつりごはん 南蛮きゅうり みそ汁 果物	★牛乳 ★生サケ ★たまご 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 ごま 油 砂糖 ごま油	こまつな のざわな漬 きゅうり 長ねぎ えのきたけ みかん	592 kcal 29.5 g 19.1 g 2.8 g
4月		【郷土料理給食(岡山県)】 ひるぜん焼きそば もちきび中華コーンスープ ももゼリー	★牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 ★たまご 寒天	中華めん 油 ごま きび ごま油 でんぷん 砂糖	にんじん たまねぎ キャベツ もやし 干し椎茸 りんご しょうが にんにく コーン パセリ ネクター	575 kcal 25.1 g 16.6 g 2.6 g
5火		マーガリンパン ビーンズコロッケ 野菜スープ	★牛乳 大豆 豚肉 豆乳 鶏肉	★マーガリンパン ジャがいも 油 乾燥マッシュポテト 小麦粉 パン粉	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ 白菜 もやし こまつな	591 kcal 22.0 g 21.5 g 2.2 g
6水		B 時 程 チリビーンズライス じゃこサラダ 果物	★牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 ★粉チーズ ★ちりめんじゃこ	米 ジャがいも 油 豆乳クリームバター 砂糖 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん にんにく トマトジュース もやし きゅうり だいこん いちご	608 kcal 26.4 g 20.2 g 2.1 g
7木		こぎつねごはん ししゃも変わり揚げ 海藻サラダ みそ汁	★牛乳 鶏肉 油揚げ ★ししゃも ★たまご わかめ 豆腐 みそ	米 砂糖 小麦粉 油 ごま ごま油	にんじん パセリ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ えのきたけ	633 kcal 26.9 g 24.4 g 3.2 g
8金		米粉パン 鶏肉のシンギスカン焼き アーモンドサラダ コーンポタージュ	★牛乳 鶏肉 ★生クリーム	★米粉パン 油 ★アーモンド 砂糖 ジャがいも ★バター	しょうが にんにく きゅうり にんじん もやし キャベツ たまねぎ コーン パセリ	603 kcal 33.0 g 24.9 g 3.6 g
11月		ごはん 豚肉と大根のうま煮 みそ汁 マドレーヌ	★牛乳 豚肉 ★うすら卵 豆腐 みそ ★たまご ★生クリーム	米 でんぷん 油 三温糖 さといも 小麦粉 砂糖 ★バター 粉糖	だいこん 長ねぎ しょうが こまつな レモン汁	738 kcal 23.4 g 28.5 g 3.3 g
12火		メキシカンライス 小松菜スープ 野菜チップス	★牛乳 鶏肉 ★えび ベーコン	米 油 ジャがいも	コーン たまねぎ にんじん ピーマン もやし こまつな かぼちゃ れんこん ごぼう	558 kcal 20.1 g 18.3 g 2.8 g
13水		麦ごはん 魚のコロコロ炒め ポテトスープ 果物	★牛乳 ★もうかさめ ベーコン	米 麦 でんぷん 小麦粉 油 砂糖 ごま ジャがいも	しょうが もやし にんじん こまつな たまねぎ にんにく みかん	657 kcal 24.8 g 19.0 g 2.5 g
14木		【セレクト給食 飲み物】 りんごジュースまたはぶどうジュース ミルクパン チーズタッカルビ コーンポテト 野菜と豆のスープ	鶏肉 ★ピザチーズ ベーコン ウインナー いんげん豆	ミルクパン トック 油 砂糖 でんぷん ジャがいも 豆乳クリームバター パン粉	りんごジュースまたはぶどうジュース キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ にんにく ぶなしめじ	612 kcal 26.0 g 16.3 g 3.5 g
15金		【お誕生日給食】 小松菜のクリームスパゲティ ツナサラダ ココアケーキ	★牛乳 ★生サケ 豆乳 ★生クリーム ツナ	スパゲティ 油 小麦粉 豆乳クリームバター 砂糖 エッグケアマヨネーズ 粉糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな キャベツ もやし きゅうり	753 kcal 30.6 g 31.0 g 2.5 g
18月		【進級・卒業祝い給食】 お赤飯 魚の西京焼き ちりめん和え すまし汁	★牛乳 ささげ さわら みそ ★ちりめんじゃこ 豆腐 わかめ	米 もち米 ごま 砂糖	こまつな キャベツ もやし にんじん 長ねぎ えのきたけ みかん	536 kcal 27.4 g 15.6 g 3.0 g
19火		ツナポテトドッグ パリパリサラダ 豆腐と青菜のスープ	★牛乳 ツナ 豚肉 豆腐	★コッペパン ジャがいも エッグケアマヨネーズ ワンタンの皮 油 ごま ごま油 砂糖 でんぷん	キャベツ たまねぎ もやし こまつな にんじん コーン 長ねぎ えのきたけ	604 kcal 25.7 g 26.9 g 2.7 g
21木		チキンカレー オニオンドレッシングサラダ フルーツポンチ	★牛乳 鶏肉	米 ジャがいも 油 小麦粉 砂糖 白玉粉	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース キャベツ きゅうり こまつな コーン パイン缶 もも缶 みかん缶	728 kcal 21.0 g 18.7 g 2.2 g

※アレルギー食品には記号を表示しています。※学校行事や食材の都合により献立が変更になる場合があります。