

29年度

1年間の給食の時間を
ふり返ってみよう!

3月 献立表



串本町学校給食センター

曜日	献立名	主な使用材料名			エネルギー	
		血や肉や骨になる (赤)	体の調子を整える (みどり)	力や熱になる (黄)	小	中
1 木	豚肉の柳川風煮	ぶた肉 たまご 牛乳	玉ねぎ ごぼう にんじん いんげん	米 さとう	579	740
	おひたし	かつおぶし	もやし ブロッコリー	さとう		
	白菜のみそ汁	みそ あぶらあげ	白菜 ねぎ			
2 金	かきまぜ	こうやどうふ 牛乳	にんじん グリンピース れんこん こんにゃく ほししいたけ	米 さとう	647	798
	鯖の塩焼き	さば				
	すまし汁、ひなあられ	わかめ	にんじん えのき	ひなあられ		
5 月	豚肉の竜田揚げ	ぶた肉 牛乳	しょうが	米 でんぶん 油	628	802
	ゆかり和え		きゃべつ にんじん ゆかり			
	五目煮	平天	にんじん 大根 こんにゃく ねぎ しいたけ	さとう		
6 火	焼き肉炒め	牛肉 牛乳	玉ねぎ きゃべつ ビーマン しょうが にんにく	米 さとう でんぶん	547	704
	きゅうりの中華漬け		きゅうり もやし	さとう ごま油 ごま		
	わかめスープ	わかめ	にんじん ねぎ			
7 水	じゃが豚キムチ	ぶた肉 牛乳	玉ねぎ 白菜キムチ こんにゃく	米 さとう じゃがいも	690	875
	小松菜とえのきの和え物		こまつな えのき きゃべつ にんじん	さとう		
	ししゃものから揚げ	ししゃも		でんぶん 油		
8 木	ソフト麺ミートソース	とりひき肉 大豆 牛乳	玉ねぎ にんにく にんじん トマト	ソフトめん こむぎこ	577	708
	コールスローサラダ		きゃべつ きゅうり コーン にんじん	ノンエッグマヨネーズ さとう		
	野菜スープ、スイートポテト	ベーコン	白菜 ほうれん草 しめじ	スイートポテト		
9 金	ひじきハンバーグ	牛・ぶたひき肉 ひじき おから 牛乳	玉ねぎ	米 さとう でんぶん	610	782
	金平ごぼう		ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ	さとう ごま ごま油		
	切干大根のみそ汁	みそ	切干大根 にんじん ねぎ			
12 月	鮭のパン粉焼き	さけ 牛乳	パセリ	米 パンこ 油	719	892
	ポパイサラダ		ほうれん草 きゃべつ にんじん	マヨネーズ		
	ポークビーンズ	大豆 ベーコン	にんじん 玉ねぎ えだまめ トマト	じゃがいも さとう		
13 火	麻婆豆腐	ぶたひき肉 とうふ みそ 牛乳	しょうが にんじん たけのこ にら ほししいたけ	米 さとう でんぶん ごま油	682	883
	中華サラダ		きゃべつ きゅうり にんじん	はるさめ ごま ごま油 さとう		
	揚げ春巻き	はるまき(ぶた・とりひき肉)	はるまき(玉ねぎ・にんじん・もやし・ きゃべつ)	はるまき(はるさめ・こむぎこ・ でんぶん・さとう) 油		
14 水	鶏肉の塩麹焼き	とり肉 牛乳	にんにく	米	568	737
	ごま和え		もやし にんじん こまつな	さとう ごま		
	大根と油揚げの煮物	あぶらあげ	大根 にんじん しいたけ こんにゃく ねぎ	さとう		
15 木	コッペパン	牛乳		パン	602	735
	ビーフシチュー	牛肉	にんじん 玉ねぎ グリンピース しめじ	じゃがいも ビーフシチュールー バター		
	ツナサラダ	ツナ	きゃべつ きゅうり にんじん	和風ドレッシング		
16 金	鶏肉のチャイニーズステーキ	とり肉 牛乳		米 でんぶん さとう 油	746	939
	ブロッコリーソテー		ブロッコリー コーン にんじん	バター		
	パンプキンチャウダー	ウインナー 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ	ポターージュのもと		
19 月	きゃべつと豚肉のスタミナ炒め	ぶた肉 牛乳	こまつな きゃべつ にんじん しょうが にんにく	米 でんぶん ごま油	640	817
	中華スープ	ハム わかめ	えのき にんじん			
	大学芋			さつまいも ごま 油 大学芋のタレ		
20 火	チキンカレーライス	とり肉 牛乳	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく	米 じゃがいも アレルゲンフリーカレールー	688	862
	野菜サラダ		きゃべつ きゅうり にんじん	フレンチルーミードレッシング		
	いちごゼリー			いちごゼリー		
22 木	ひじきハンバーグ	牛・ぶたひき肉 ひじき おから 牛乳	玉ねぎ	米 さとう	602	778
	金平ごぼう		ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ	さとう ごま ごま油		
	切干大根のみそ汁	みそ	切干大根 にんじん ねぎ			

仕入れ材料の都合により、献立に変更のある場合があります。ご了承ください。