

1年間の給食の時間を
ふりかえろう！

30年度

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 金	かきまぜ	こうやとうふ 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	648	799
	鯖の塩焼き	さば				
	すまし汁、ひなあられ	あぶらあげ	大根 えのき ねぎ	ひなあられ		
4 月	肉じゃが	ぶた肉 牛乳	玉ねぎ にんじん こんにゃく いんげん	米 さとう じゃがいも	617	786
	おかか和え	かつおぶし	白菜 にんじん	さとう		
	焼きししゃも	ししゃも				
5 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	696	908
	中華サラダ	ハム	きゃべつ きゅうり	はるさめ ごま ごま油 さとう		
	蒸し焼売	しゅうまい(ぶた・とり肉 たまご)	しゅうまい(玉ねぎ)	しゅうまい(ごまご・さとう でんぶん・パンこ・ごま油)		
6 水	セルフドックパン、ウインナー	ウインナー 牛乳		パン	621	720
	クリームシチュー	とり肉 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	じゃがいも クリームシチュールー		
	ポパイサラダ		ほうれん草 きゃべつ もやし コーン	マヨネーズ		
7 木	鶏肉のから揚げ	とり肉 牛乳		米 でんぶん 油	642	818
	野菜サラダ		きゃべつ きゅうり にんじん	野菜クリーミー ドレッシング		
	コンソメスープ、デザート	ベーコン	白菜 玉ねぎ にんじん パセリ	ガトーショコラ		
8 金	手づくりひじきハンバーグ	牛・ぶたひき肉 ひじき おから 牛乳	玉ねぎ	米 さとう	617	787
	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			
11 月	豚肉のみそ焼き	ぶた肉 みそ 牛乳	しょうが	米 さとう	543	711
	昆布和え	こんぶ	きゃべつ にんじん ほうれん草			
	五目煮	あぶらあげ	にんじん 大根 こんにゃく ねぎ しめじ	さとう		
12 火	焼き肉炒め	牛肉 牛乳	玉ねぎ ピーマン きゃべつ しょうが にんにく	米 さとう でんぶん	551	712
	きゅうりの中華漬け		きゅうり もやし にんじん	さとう ごま ごま油		
	中華スープ	ハム	白菜 にら			
13 水	ツナごはん	ツナ 牛乳	にんじん	米	518	724
	五目うどん	とり肉	しいたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ	うどん		
	ごま和え		きゃべつ ブロッコリー コーン	さとう ごま		
14 木	鮭のムニエル	さけ 牛乳	パセリ レモン果汁	米 でんぶん パター	651	810
	大豆のカレー炒め	とりひき肉 大豆	玉ねぎ えだまめ	さとう		
	ポトフ風	ウインナー	きゃべつ にんじん しめじ こまつな	じゃがいも		
15 金	豚肉の柳川風煮	ぶた肉 たまご 牛乳	ごぼう 玉ねぎ いんげん	米 さとう	610	776
	白菜の酢の物		白菜 にんじん きゅうり	さとう ごま		
	豆腐とわかめのみそ汁	とうふ わかめ みそ	大根			
18 月	さんまのかば焼き風	さんま 牛乳	しょうが	米 でんぶん さとう 油	682	865
	ゆず香和え		にんじん きゅうり きゃべつ ゆず果汁	さとう		
	野菜のそぼろ煮	とりひき肉 あつあげ	にんじん こんにゃく いんげん れんこん	さといも さとう でんぶん		
19 火	カレーライス	ぶた肉 牛乳	玉ねぎ にんじん しょうが グリンピース	米 じゃがいも カレールー	720	923
	コールスローサラダ		にんじん きゅうり きゃべつ コーン	フレンチクリーミードレッシング さとう		
	デザート			あまなつぜりー		
20 水	手づくりひじきハンバーグ	牛・ぶたひき肉 ひじき おから 牛乳	玉ねぎ	米 さとう	617	787
	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を変更する場合がありますので、ご了承ください。