



令和6年度3月 きゅうしょくよていこんだてひょう



ひがししょうがっこ

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき				エネルギー たんぱく質 脂質 しきょくえん	
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる			
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)			
		たらすいかいぶつ 炭水化物	しきつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン・無機質	
3 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう						
	とりそぼろどん	さとう	こめあぶら	とりにく		たまねぎ・にんじん・グリンピース	
	きんしたまご	さとう・でんぶん	あぶら	たまご			
	すましじる			かまぼこ・とうふ・かつおだし		にんじん・えのきだけ・はだいこん	
4 (火)	フルーツゼリー	クールゼリーのもと (さとう)				パインかん・みかんかん	
	せきはん	もちごめ・うるちま い・コーンスターク	ごま	あずき			
	ぎゅうにゅう						
	さといもみしまコロッケ	さといも・パンこ・ こむぎこ・さとう	こめあぶら	ぶたにく		たまねぎ	
	さんしゅあえ	さとう	こめあぶら			はくさい・にんじん・ブロッコリー	
5 (水)	みそしる			あぶらあげ・とうふ・みそ・かつおだし	わかめ	たまねぎ・はだいこん	
	ココアむしパン	ホットケーキミックス (こむぎこ・さとう・ コーンフラワー・にゅう せいぶん・しょくもつあ ぶら)・さとう・クッキ ングココア(さとう・コ コア・だいす)	こめあぶら	たまご	ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう						
	だいこんのそぼろに	でんぶん・さとう		とりにく		だいこん・にんじん・さやいんげん	
6 (木)	みそしる	じゃがいも		とうふ・みそ・かつおだし	わかめ	たまねぎ・はだいこん	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう						
	さばのカレーチーズやき		さば		チーズ		
	あおなにびたし	さとう		あぶらあげ		はだいこん・はくさい・にんじん	
7 (金)	ワカメスープ		ごま	とうふ	わかめ	にんじん・たまねぎ・はくさい	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう						
	ポークピーンズ	じゃがいも・こむぎ こめあぶら	バター・こ めあぶら	だいす・ぶたにく		にんじん・たまねぎ・グリンピー ス・トマトケチャップ・トマトダイ スかん	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・さとう	ごまあぶ ら・ごま			はくさい・きゅうり・にんじん・ コーン	
10 (月)	あげパン (ココア)	こむぎこ・さとう・ でんぶん・ココアパ ウダー (さとう・コ コア・だいす)	ショートニ ング・こめ あぶら		スキムミルク		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ポトフ			ワインナー		たまねぎ・にんじん・セロリ・だい こん・はくさい	
	フルーツジュレ	サイダーゼリー (レ モンかじゅう・さと う)				みかんかん・ももかん・アセロラ ジュレ (アセロラかじゅう・りんご かじゅう・さとう・でんぶん)	
11 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	おやこどん	さとう		とりにく・たまご		たまねぎ・にんじん・グリンピー ス・ほししいだけ	
	とんじる	じゃがいも・こん にゃく		ぶたにく・とうふ・み そ・かつおだし		だいこん・にんじん・ごぼう・はだ いこん	

579
23.4
16.4
1.5
Kcal
g
g
g

684
20.6
23.4
1.9
Kcal
g
g
g

543
18.2
12.1
1.7
Kcal
g
g
g

554
26.6
18.2
2
Kcal
g
g
g

596
23.4
18.6
1.1
Kcal
g
g
g

529
16.4
15.6
2.2
Kcal
g
g
g

572
24.7
18
2.1
Kcal
g
g
g



令和6年度3月 きゅうしょくよていこんだてひょう



ひがししょうがっこ

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき				エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん	
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる			
		(きいろのグループ)	(あかのグループ)	(みどりのグループ)			
		たらすいかぶつ 炭水化物	しきつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン・無機質	
12 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					635 Kcal 23.5 g 27.5 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さかなのマスター豆やき	パンこ	マヨネーズ・コーン ゆ	さわら		レモンかじゅう・しょうが	
	おひたし					はくさい・コーン	
13 (木)	すいとんじる	こんにゃく・すいとん (こむぎこ)		とりにく・あぶらあげ・かつおだし		ごぼう・にんじん・だいこん・はくさい・はだいこん	659 Kcal 25.8 g 22.6 g 2.5 g
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とうふのカレーに	カレールウ	こめあぶら	とうふ・だいす・ぶたにく	スキムミルク・チーズ	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマトケチャップ・トマトピューレ	
14 (金)	フレンチサラダ	さとう	こめあぶら			キャベツ・きゅうり・コーン・ブロッコリー	
	ちゅうかめん	こむぎこ					634 Kcal 27.6 g 22.6 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	みそラーメン		ごま・ごま あぶら・こめあぶら	ぶたにく・みそ		たけのこ・にんじん・もやし・にんにく・しょうが	
	はくさいのソテー(トッピング)		こめあぶら			はくさい・コーン	
17 (月)	あげぎょうざ	こむぎこ・でんぶん・さとう	ごまあぶら	ぶたにく		たまねぎ・キャベツ・ニラ	621 Kcal 23.3 g 22.2 g 1.9 g
	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	フィレオチキン	こむぎこ・でんぶん・コンフラワー・パンこ・ぶどうとう	こめあぶら・だいす・あぶら・パームゆ	とりにく			
	マカロニサラダ	マカロニ・さとう	こめあぶら			キャベツ・きゅうり・コーン	
	かきたまじる	でんぶん		たまご・かつおだし		にんじん・たまねぎ・えのきだけ・はだいこん	
	クレープ	さとう・こむぎこ・でんぶん	マーガリン・しょくぶつあぶら	たまご・かつおだし・ゼラチン	ぎゅうにゅう		

☆今月の給食は11回の予定です。 仕入れの関係で、使用材料が変更になることがあります。

☆令和6年度の給食は3月17日(月)が最終日です。