



# 令和6年度 3月 きゅうしょくよていこんだてひょう

きたうえしょうがっこう



日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのほたらき					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		おもにからだのちょうしをととのえる		
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)		
		たんぱく質	無機質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		
3月	さくらごはん	こめ・むぎ						700 Kcal 32.8 g 21.7 g 2.9 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
	にしよくだん(ツナそぼろ)	さとう	こめあぶら	ツナ			たまねぎ・にんじん・えだまめ	
	にしよくだん(きんしたまご)	さとう・でんぶん	あぶら	たまご				
	さわにわん	はるさめ		かつおだし・ぶたにく・かまぼこ・とうふ			にんじん・えのきたけ・ごぼう・たけのこ・はねぎ	
さんしょくはなゼリー	さとう	あぶら	とうにゅう・だいず			りんごかじゅう・ももかじゅう		
4火	むぎいりごはん	こめ・むぎ						632 Kcal 24.7 g 21.7 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
	カレー(ぐ)	じゃがいも・カレールウ	こめあぶら	ぶたにく	スキムミルク・チーズ		しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース	
フレンチサラダ	さとう	こめあぶら	ハム	チーズ		キャベツ・きゅうり・コーン		
5水	むぎいりごはん	こめ・むぎ						652 Kcal 22.8 g 23.0 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・コーン フラワー・ライむぎこ	こめあぶら		ししゃも			
	ごまあえ	さとう	ごま				ごまつな・はくさい	
さつまじる	こんにゃく・さつまいも		かつおだし・とりにく・あぶらあげ			ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ		
6木	キャロットライス	こめ・むぎ	バター				にんじん・トマト	606 Kcal 20.8 g 21.1 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
	とりにくときのこのホワイトソース	こむぎこ	バター・こめあぶら	とりにく			たまねぎ・しめじ・グリーンピース	
こんにゃくサラダ	こんにゃく・さとう	ごまあぶら・ごま				キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン		
7金	あげパン(ココア)	こむぎこ・さとう	ショートニング・こめあぶら・ココア		スキムミルク			771 Kcal 28.0 g 31.5 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
	ポークビーンズ	じゃがいも・こむぎこ	バター・こめあぶら	だいず・ぶたにく			たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト	
	ヨーグルトあえ	サイダーゼリー(さとう)			ヨーグルト・なまクリーム		みかんかん・パインかん・ももかん・レモンかじゅう	
10月	むぎいりごはん	こめ・むぎ						604 Kcal 28.1 g 20.3 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
	さばのしおこうじやき	しおこうじ		さば				
	あおなとひじきののびたし	さとう	こめあぶら・ごま	あぶらあげ			ひじき	
くだくさんじる	こんにゃく・さつまいも		かつおだし・とうふ・あぶらあげ・みそ			ごぼう・だいこん・はねぎ		
11火	むぎいりごはん	こめ・むぎ						598 Kcal 26.3 g 13.9 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
	ごまつなぶたどん	こんにゃく・さとう・でんぶん	こめあぶら	ぶたにく・みそ			にんにく・しょうが・たまねぎ・たけのこ・ごまつな	
	おじゃもちじる(かぼちゃ)	こんにゃく・でんぶん・じゃがいも・さとう		かつおだし・とりにく・あぶらあげ			ごぼう・にんじん・だいこん・はくさい・はねぎ・かぼちゃ	
くだもの						いちご		
12水	むぎいりごはん	こめ・むぎ						539 Kcal 26.3 g 13.9 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
	さけのキャロットやき		マヨネーズ	さけ			にんじん	
	チーズいりこふきいも	じゃがいも			チーズ		パセリ	
やさいスープ			ベーコン			たまねぎ・にんじん・はくさい・パセリ		
13木	むぎいりごはん	こめ・むぎ						572 Kcal 23.7 g 17.3 g 1.5 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
	チンジャオロース	じゃがいも・さとう・でんぶん	こめあぶら・ごまあぶら	ぶたにく			にんにく・しょうが・たけのこ・ピーマン	
ちゅうかコンスープ	でんぶん		とうふ・たまご			たまねぎ・ほししいたけ・コーン・はねぎ		
14金	わかめごはん	こめ・むぎ						704 Kcal 27.4 g 23.8 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
	やわらかトンカツ	でんぶん・パンこ	こめあぶら・しょくぶつあぶら	ぶたにく・だいずふんまつ				
	ソース	さとう					トマト	
	ブロッコリーのおかかあえ			かつおけずりぶし			ブロッコリー	
とうふとチンゲンサイのスープ	でんぶん		ベーコン・とうふ・たまご			えのきたけ・チンゲンサイ		
おいおいちごケーキ	さとう・こむぎこ・みずあめ	あぶら・ショートニング	たまご		ぎゅうにゅう・クリーム		いちご	

☆今月の給食は10回です。3月14日(金)は令和6年度最後の給食になります。

☆肉の種類については、状況により豚肉もしくは牛肉、鶏肉を使用します。

☆仕入れの影響で献立を変更する場合があります。

☆6年生の7日(金)のあげパンは、『シュガー・ココア』の2種類です。

