

令和4年03月

小B

小B

## 予定献立表

赤崎小学校

日付	献立名	もりつけかた	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	
1 (火)	グラタンコロッケバーガー 牛乳 カレースープ		コッペパン ジャガイモ	牛乳 若鶏肉もも きざみ	キャベツ にんにく たまねぎ にんじん ダイストマト しめじ パセリ	コロッケ とんかつソース カレー粉 カレールウ チキンブイヨン スープストック 黒こしょう 水	568 22.2
2 (水)	～山口県の郷土料理～ ごはん 牛乳 山頭火鍋 はすのさんばい はっさく		精白米 上白糖	牛乳 合鴨入りボール 厚揚げ 白みそ 油揚げ	ごぼう だいこん にんじん しめじ はくさい 白ねぎ れんこん はっさく	みりん しょうゆ だし昆布 水 酢	621 22.8
3 (木)	～ひな祭りにちなんで～ ひなずし 牛乳 菜の花あえ 沢煮わん ひなあられ		精白米 上白糖 サラダ油 ひなあられ	紅さけ フレーク 牛乳 豚肉もも 油揚げ	さやえんどう 冷凍 ホールコーン 冷凍 菜の花 にんじん キャベツ しょうが ごぼう たけのこ ゆで ねぎ	食塩 米酢 すて塩 しょうゆ こしょう 削りぶし(だし) 水	605 25
4 (金)	～地域の食材を食べよう～ ごはん 牛乳 さけの香味焼き 切り干し大根の煮つけ にらとじゃがいものみそ汁		精白米 上白糖 サラダ油 ジャガイモ	牛乳 さけ さつま揚げ 油揚げ 塩蔵くきわかめ 白みそ 中みそ	ねぎ しょうが 切干したいこん にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ にら	しょうゆ みりん 酒 煮干し (だし) 水	619 33.7
7 (月)	いかとベーコンの クリームスパゲッティ 牛乳 ビーンズサラダ		ソフトめん サラダ油	短冊いか 冷凍 ベーコン 調理用牛乳 ミックスチーズ 牛乳 金時豆水煮	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム レトルト パセリ こまつな キャベツ ホールコーン 冷凍	白ワイン ホワイトルウ 食塩 こしょう クリームポタージュ 水 フレンチドレッシング	664 27.8
8 (火)	パン 牛乳 チリコンカン じゃがいものサラダ いちごジャム		コッペパン サラダ油 上白糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ小袋 いちごジャム	牛乳 だいす ひよこ豆水煮 レンズ豆 牛肉ミニチ 鶏レバー 豚肉ももミニチ ロースハム千切り	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム レトルト グリンピース 冷凍 ダイストマト ブロッコリー	食塩 こしょう スープストック ローリエ ケチャップ 赤ワイン ピューレー ウスターソース チリパウダー 水	633 29.4
9 (水)	ごはん 牛乳 みそかつ キャベツのあえもの 豆腐のすまし汁		精白米 油 上白糖	牛乳 赤みそ 塩蔵わかめ 豆腐 スクール糸かまぼこ	しょうが キャベツ こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	豚カツ 酒 みりん 水 食塩 しょうゆ 削りぶし(だし) だし 昆布	638 21.3
10 (木)	ごはん 牛乳 いりどり ひじき入りはりはりあえ かつおふりかけ		精白米 サラダ油 こんにゃく じゃがいも 上白糖	牛乳 若鶏肉 むね ちくわ しらす干し かつおふりかけ ひじき	にんじん ごぼう 乾しいたけ れんこん 冷凍さやいんげん しょうが 花切りだいこん こまつな	しょうゆ みりん 酢	568 23.4
11 (金)	～給食週間リクエスト献立～ キーマカレー 牛乳 海藻サラダ ナン		精白米 サラダ油 上白糖 ごま油 ナン	豚肉ももミニチ 豚レバーチップ 若鶏肉 むね ミニチ 牛乳 海藻ミックス しらす干し	にんじん たまねぎ 青ピーマン ホールコーン 冷凍 キャベツ マッシュルーム レトルト にんにく しょうが りょくとうもやし	ケチャップ カレールウ 食塩 赤ワイン ウスターソース 酢 しょうゆ こしょう カレー粉 ターメリック ガラムマサラ ローリエ 水	619 26.4

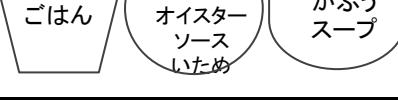
令和4年03月

小B

小B

## 予定献立表

赤崎小学校

日付	献立名	もりつけかた	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	
14 (月)	～中華料理～ ごはん 牛乳 マーボー豆腐 チンゲンサイとしめじの中華あえ		精白米 サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	牛乳 豆腐 豚肉ももミンチ 赤みそ	にんにく にんじん 乾しいたけ たまねぎ ねぎ たけのこ ゆで チンゲンサイ しめじ きくらげ	オイスターソース しょうゆ トウバンジャン 酢 洋からし	563 24.1
15 (火)	チーズパン 牛乳 野菜たっぷりポトフ フルーツミックス		チーズパン オリーブ油 じゃがいも ダイスゼリー(レモン) 豆乳杏仁豆腐	牛乳 豚肉もも ウィンナー	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん みかん 缶詰	食塩 こしょう ローリエ スープストック チキンブイヨン水	611 25.8
16 (水)	～お祝い献立～ アルファー化赤飯 牛乳 さわらの塩焼き ぬた 桜かまぼこのすまし汁		アルファー化赤飯 上白糖	牛乳 さわら 短冊いか 白みそ 豆腐 ちらし蒲鉾 塩蔵わかめ	わけぎ にんじん たまねぎ えのきたけ 根みつば	食塩 みりん 酢 しょうゆ 剥りぶし(だし) だし昆布 水	572 30.2
17 (木)	野菜タンタン麺 牛乳 揚げしゅうまい		学校給食用中華めん サラダ油 上白糖 油	豚肉ももミンチ 赤みそ 中みそ 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ にら キャベツ	トウバンジャン 酒 しょうゆ 中華スープストック 食塩 チキンスープ こしょう 水 冷凍しゅうまい	624 28.6
22 (火)	胚芽パン 牛乳 ホキのバジル焼き 海藻サラダ 野菜と豆のスープ		胚芽パン オリーブ油 上白糖 ごま油	牛乳 ホキ 海藻ミックス ベーコン しらす干し 冷凍手芒豆 金時豆水煮	レモン キャベツ にんじん りょくとうもやし たまねぎ ホールコーン 冷凍 こまつな	食塩 白ワイン バジル 酢 紙カップ しょうゆ こしょう チキンブイヨン水	567 31.4
23 (水)	ごはん 牛乳 牛肉と野菜のオイスター炒め 華風スープ		精白米 ごま油 でん粉	牛乳 牛肉もも細切り 豚肉もも 豆腐 卵	にんにく しょうが れんこん たけのこ ゆで にんじん たまねぎ チンゲンサイ しめじ 白ねぎ はくさい ねぎ	中華スープストック しょうゆ オイスターソース 食塩 酒 こしょう チキンブイヨン水	602 27.4
24 (木)	ハヤシライス 牛乳 野菜の盛り合わせ ヨーグルト		精白米 サラダ油 じゃがいも	牛肉スライス 鶏レバー 牛乳 ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース 冷凍 キャベツ ホールコーン 冷凍 ブロッコリー	ローリエ 食塩 こしょう ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース 赤ワイン デミグラスソース 水 しそドレッシング	651 25.4

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります

※ 特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く):2日, 3日, 4日, 10日, 14日, 16日, 23日