

令和6年03月		小A		予定献立表				中洲小学校	
日付	献立名 ★はリクエスト給食	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 (金)	【世界の料理(中国)】 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 片栗粉 ごま油	牛乳 豆腐 牛肉ミンチ 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 生きくらげ	オイスターソース しょうゆ トウバンジャン 酢	562	23.7		
4 (月)	【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 ひなあられ	紅さけフレーク 牛乳 豚肉もも 油揚げ	ホールコーン冷凍 さやえんどう冷凍 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 しょうゆ こしょう 白 削りぶし(だし) 水	548	23.2		
5 (火)	【地場産物を使用した料理(こまつな)】 ★キムチラーメン 牛乳 揚げ春巻き こまつなのからしあえ	中華めん 油 上白糖	豚肉もも 焼き豚 中みそ ミニ春巻き 牛乳	にんにく にんじん たまねぎ 味付けしなちく(レトルト) はくさい キムチ なら こまつな キャベツ	チキンブイヨン 酒 しょうゆ みりん* 水 酢 洋からし粉	597	25.8		
6 (水)	【郷土料理(山口県)】 ごはん 牛乳 山頭火鍋(さんとうかなべ) はずのさんばい	精白米 上白糖	牛乳 合鴨入りボール 冷凍ミニ厚揚げ 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	みりん* しょうゆ 煮干し(だし) 水 酢	602	22.3		
7 (木)	パン 牛乳 野菜と豆腐の炒め煮 ★野菜チップス いちごジャム	コッペパン サラダ油 上白糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも さつまいも 油	牛乳 豆腐 豚肉もも	しょうが にんじん たまねぎ たけのこゆで 乾しいたけ キャベツ ねぎ れんこん いちごジャム低糖度	しょうゆ スープストック 酒 食塩	608	27.9		
8 (金)	ごはん 牛乳 ★すきやき 切干大根とひじきのあえ物 デコボン	精白米 サラダ油 じゃがいも 糸こんにゃく 上白糖 ごま油	牛乳 牛肉スライス 焼き豆腐 ひじき しらす干し小	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ 切干しだいこん こまつな デコボン	酒 しょうゆ 酢	576	23.6		
11 (月)	ごはん 牛乳 ★若鶏のから揚げ わかめの酢の物 えのきたけのみそ汁	精白米 片栗粉 油 上白糖	牛乳 若鶏肉ももカツ用 塩蔵わかめ しらす干し小 油揚げ 豆腐 中みそ 白みそ	にんじん こまつな りょくとうもやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 こしょう白 しょうゆ 酢 煮干し(だし) 水	639	25.9		
12 (火)	チキンライス 牛乳 ★海藻サラダ じゃがいも入り野菜スープ	精白米 サラダ油 上白糖 ごま油 じゃがいも	若鶏肉ももきざみ 牛乳 海藻ミックス しらす干し小 ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルームレトルト グリーンピース冷凍 こまつな キャベツ はくさい パセリ	食塩 こしょう白 ケチャップ ウスターソース スープストック 酢 しょうゆ チキンブイヨン 水	515	18.5		
13 (水)	【世界の料理(韓国)】 ごはん 牛乳 キムチ鍋 ナムル	精白米 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉もも 合鴨入りボール 厚揚げ 中みそ	にんにく にんじん はくさい はくさいキムチ えのきたけ なら ほうれんそう りょくとうもやし 生きくらげ 白ねぎ	酒 みりん* 水 しょうゆ 酢 こしょう 白	564	23.4		
14 (木)	フィッシュバーガー 牛乳 白菜スープ お祝いケーキ	胚芽パン(丸パン スライス横) 油 ノンエッグタルソース お祝いケーキ	牛乳 ホキフライ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい 生きくらげ ねぎ	食塩 こしょう白 しょうゆ チキンブイヨン 水	731	28		
15 (金)	【お祝いこんだて・季節の料理】 赤飯 牛乳 さわらの塩焼き ぬた 桜かまぼこのすまし汁	赤飯 上白糖	牛乳 さわら 短冊いか 白みそ 豆腐 ちらしかまぼこ 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 しょうゆ 酒 みりん* 酢 削りぶし(だし) だし昆布 水	556	28.3		
18 (月)	★カレーライス 牛乳 ビーンズサラダ ヨーグルト	精白米 サラダ油 じゃがいも	牛肉スライス 牛乳 ミックスビーンズ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース 冷凍 キャベツ	赤ワイン 食塩 こしょう白 チキンブイヨン カレールウ ウスターソース ケチャップ 水 フレンチドレッシング1リットル	608	24		
21 (木)	【世界の料理(メキシコ)】 レーズンパン 牛乳 チリコンカン カリフラワーとコーンのサラダ	レーズンパン サラダ油 上白糖	牛乳 だいず ひよこ豆水煮 レンズ豆水煮 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 豚レバーチップ	たまねぎ にんじん マッシュルームレトルト スープストック ケチャップ グリーンピース冷凍 ダイストマト キャベツ カリフラワー ホールコーン冷凍	赤ワイン ローリエ チリパウダー 食塩 こしょう白 スープストック ケチャップ ビューレー ウスターソース 水 サウザンドアイランドドレッシング1リットル	616	27.6		
22 (金)	玄米入りごはん 牛乳 さけの香味焼き 切干大根の煮つけ にらとじゃがいものみそ汁	玄米 精白米 上白糖 サラダ油 じゃがいも	牛乳 さけ さつま揚げ 油揚げ 塩蔵くわかめ 中みそ 白みそ	ねぎ しょうが 切干しだいこん にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ なら	しょうゆ みりん* 酒 煮干し(だし) 水	572	28.7		

※ 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)1日 4日 6日 8日 11日 12日 13日 15日 22日