



3月 給食献立予定表



嵐山町学校給食センター

日	曜日	献立名(こんだてめい)		食品名			栄養量	
		のみもの	主食 おかず(主菜・副菜)	エネルギーの もとになる食品	体をつくる もとになる食品	体のちようしをととのえる もとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	牛乳	デニッシュペストリー(小) バターコッパン(中) アマトリチャーナスバグティ チーズオムレツ ポテトサラダ(卵黄型マヨネーズあえ)	デニッシュペストリー バターコッパン きびざとう スパゲティ じゃがいも オリーブオイル 卵黄型マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく こなチーズ チーズオムレツ	にんにく きゅうり にんじん コーン たまねぎ マッシュルーム トマト	小学校 607 中学校 820	24.8 32.4
3	火	牛乳	すめし ちらしずしのぐ おはなハンバーグ なばなとはなふのすましじる	すめし はなふ あぶら きびざとう かたくりこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく とうふ たまご はながたハンバーグ こうはくあらははんべん ほししいたけ	にんじん だいこん たけのこ なばな れんこん ねぎ ほししいたけ	626 775	23.1 28.5
4	水	牛乳	ごはん さわらのたつたあげ いりどり じゃがいものみそじる	ごはん あぶら きびざとう じゃがいも	ぎゅうにゅう みそ さわらのたつたあげ とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん こんにゃく ねぎ ごぼう ほししいたけ れんこん さやいんげん たけのこ たまねぎ こまつな	603 681	22.2 19.7
5	木	牛乳	スタミナラーメン(ホットちゅうかめん) ウインナーのコーンフリッター しらぬい	ホットちゅうかめん こむぎこ きびざとう パター あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ウインナー	にんにく もやし ねぎ しょうが にら しらぬい にんじん チンゲンサイ はくさい コーンパースト	626 817	24.4 30.3
6	金	牛乳	ごはん しゅうまい(小2・中3) マーボーどうふ	ごはん ごまあぶら あぶら きびざとう かたくりこ	ぎゅうにゅう みそ しゅうまい ぶたにく とうふ	しょうが たけのこ にんにく ねぎ にんじん にら たまねぎ ほししいたけ	645 814	25.6 32
9	月	牛乳	コロケサンド(しょくパン) コロケ(クラスソース) コールスロー(てづくりドレッシングあえ) クリームシチュー	しょくパン じゃがいも コロケ パター あぶら きびざとう	ぎゅうにゅう シュレッドチーズ とりにく なまクリーム スキムミルク	にんじん きゅうり コーン キャベツ たまねぎ	630 845	23.6 29.1
10	火	牛乳	ごはん あげぎょうざ(小2・中3) つきこんにゃくのにも もやしのみそじる	ごはん あぶら きびざとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ ぎょうざ ぶたにく あぶらあげ	にんじん もやし たまねぎ ねぎ つきこんにゃく ピーマン	613 774	21.0 25.9
11	水	ヨーグルト	わかめごはん てづくりとりからあげ(小2・中3) ナムル(ドレッシングあえ) とんじる	わかめごはん じゃがいも かたくりこ あぶら かんこくナムルドレッシング	のむヨーグルト とうふ とりにく みそ ぶたにく なると	しょうが こまつな ねぎ もやし ごぼう きゅうり だいこん にんじん こんにゃく	641 812	22.8 29.4
12	木	牛乳	ごまみそラーメン(ホットちゅうかめん) ポテトもち やさしいしおこんがあえ	ホットちゅうかめん あぶら ごま きびざとう ごまあぶら かたくりこ ポテトもち	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ しおこんが	にんにく キャベツ ねぎ しょうが もやし はくさい にんじん コーン だいこん たまねぎ こまつな	641 783	22.6 26.9
13	金	牛乳	カレーライス(ごはん) だいこんサラダ(てづくりドレッシングあえ) おいわいデザート (幼・中3のみ) 卒業おめでとう	ごはん ごまあぶら じゃがいも きびざとう あぶら おPA [®] リカスターダルト	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク シュレッドチーズ	にんにく りんご しょうが だいこん たまねぎ きゅうり にんじん コーン	631 782 (903)	19.7 23.6 (25.2)
16	月	牛乳	ごはん さいのくになつとう キムタクいため はくさいとにくだんごのスープ スラッピードッグ(コッパンパンスライス)	ごはん ごまあぶら かたくりこ パンこ	ぎゅうにゅう さいのくになつとう ぶたにく たまご	にんじん ほししいたけ キムチ はくさい たくあん しょうが	637 中学給食なし	29.2
17	火	牛乳	スラッピージョー ロングフランク マカロニのクリームに	コッパン パター あぶら マカロニ きびざとう パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう スキムミルク ロングフランク シュレッドチーズ ぶたにく とりにく なまクリーム	にんにく コーン たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム	626 859	29.5 38.8
18	水	牛乳	ごはん まぐろのこうみソース(小2・中3) じゃがいものそぼろに ちゅうかキャベツ	ごはん じゃがいも あぶら きびざとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう まぐろたつたあげ ぶたにく	にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ しょうが もやし	626 791	26 33.6
19	木	牛乳	おかめうどん(じごなうどん) ポテトのチーズソース きよみオレンジ	じごなうどん あぶら ごまあぶら パター きびざとう カットポテト	ぎゅうにゅう きざみこんぶ とりにく ハム あぶらあげ かくぎりチーズ かまぼこ	にんじん パセリ だいこん きよみオレンジ ねぎ こまつな	633 789	22.9 27.8
23	月	牛乳	ごはん フライドチキン れんこんのきんぴら おめでとう レタスとたまごのスープ おいわいデザート(小6のみ)	ごはん ごま あぶら かたくりこ ごまあぶら きびざとう	ぎゅうにゅう たまご フライドチキン ぶたにく とりにく いとかまぼこ	にんじん れんこん こんにゃく たまねぎ レタス	610 (731) 754	25.2 (26.8) 30.5



今月の嵐山町産
農産物



ねぎ



こまつな

【 実施回数15回 (中学3年9回・幼稚園10回) 】

※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

※箸は毎日持っていきましょう。

※給食の魚は骨取りではないので、気を付けて食べましょう。

1年間ありがとうございました。「おいしかった!」や「ごちそうさま」の声、そして空っぽ
 になって戻ってきた食卓を見ることが、スタッフ全員の大きな励みになっています。
 来年度も食品や調理過程の安全には細心の注意を払いながら、おいしい給食を毎回提供できる
 ように努めていきます。1年間、本当にありがとうございました。

