

令和7年度

3月

給食予定献立表

小鹿野町学校給食センター
小鹿野小学校

日 曜	献立名			献立名	血や肉、骨や歯に なる食品	からだの調子を ととのえる食品	熱や力のもとに なる食品	1食分 - kcal	たんぱく質 g
	主食・パンにつけるもの	牛乳	主菜・副菜						
2月	ごはん		だいにのみそしる ポークチャップ えだまめポテトサラダ	牛乳 あぶらあげ みそ ぶたにく ハム	にんじん だいこん こまつな ながねぎ ココナツヨガ たまねぎ ピーマン えだまめ コーン	米 さとう あぶら かたくりこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	602	24.4	
3火	そぼろごはん		あじのかほすソースかけ おかかサラダ とうにゅうプリン	牛乳 とりにく あじ ハム かつおぶし とうにゅう	にんじん たまねぎ コーン いんげん ヨガ かほす キャベツ もやし きゅうり	米 あぶら さとう でんぶん わふうドレッシング	632	24.1	
4水	しょくパン いちごジャム		にくだんごのスープ チーズはんぺんフライ ブロッコリーサラダ	牛乳 にくだんご さかなすりみ チーズ たまご ツナ	にんじん はくさい チンゲンサイ ブロッコリー コーン いちご	パン ジャム あぶら こむぎこ パンこ やまいも ノンエッグマヨネーズコンドレッシング	635	23.7	
5木	むぎごはん		チキンカレー だいにナムル オムレツ	牛乳 とりにく たまご	にんじん たまねぎ ココナツヨガ だいに こまつな	米 おおむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ ごまあぶら さとう ごま	653	27.3	
6金	じごなうどん		しめじうどんじる みそポテト(2こ) いそのかあえ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ かまぼこ みそ じゃこ のり	にんじん しめじ ながねぎ ホウレンソウ ヨガ ほうれんそう もやし はくさい	うどん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	622	23.7	
9月	むぎごはん		ピーフンスープ ビビンバのぐ はるまき	牛乳 ぶたにく とりにく たまご みそ	にんじん キャベツ ながねぎ ホウレンソウ ほうれんそう もやし たまねぎ	米 おおむぎ ピーファン ごまあぶら さとう あぶら こむぎこ こめこ はるさめ	676	23.4	
10火	ごはん ふりかけ(おかか)		じゃがいものみそしる ハンバーグ わふうおろしソース こまつなれんこんサラダ	牛乳 あぶらあげ みそ わかめ とりにく ぶたにく ささみ ひじき カツオブシ のり	にんじん たまねぎ だいに こまつな れんこん	米 じゃがいも さとう あぶら ごまドレッシング(ねりごま)	649	24.4	
11水	くろパン		かぼちゃのとうにゅうスープ とりにくのコーンフレークやき レモンドレッシングあえ	牛乳 ベーコン とうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ ココ レモンじる キャベツ きゅうり コーン	パン オリーブあぶら あぶら かたくりこ ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク さとう	628	28.3	
12木	ハムコーンピラフ		カレーコロッケ スタミナサラダ こめこのクレープ(チョコ)	牛乳 ハム ぶたにく とうにゅう	にんじん たまねぎ コーン パセリ キャベツ レタス きゅうり	米 マーガリン あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ ごまあぶら さとう こめこ	635	21.1	
13金	ちゅうかめん		ごもくラーメンじる だいすとさつまいものあげに おかかあえ	牛乳 ぶたにく いか なると だいす カツオブシ	にんじん 玉ねぎ はくさい キクラゲ ココナツヨガ もやし チンゲンサイ コーン	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう さつまいも ごま	616	25.3	
16月	わかめごはん		あつあげのみそいため やきぎょうざ(2こ) からしあえ	牛乳 あつあげ ぶたにく みそ とりにく わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ ヨガ こまつな もやし ニラ	米 さとう あぶら かたくりこ こむぎこ	624	25.3	
17火	ごはん		なすのみそしる チキンソースカツ ごもくきんぴら	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ とりにく ぶたにく さつまあげ	にんじん なす ながねぎ れんこん ピーマン こんにゃく	米 あぶら さとう こむぎこ パンこ ごまあぶら ごま	641	28.7	
18水	コッペパンスライス		ペンネミートソースあえ なのはなサラダ フルーツクリーム	牛乳 とりにく ぶたにく にゅうせいひん ツナ	にんじん たまねぎ トマト ココなのはな キャベツ コーン パイン もも みかん	パン ペンネマカロニ オリーブあぶら あぶら さとう ホイップクリーム ごまあぶら	615	23.8	
19木	ひじきごはん		さばのたつたあげ ごまあえ しらぬい(デコボン)	牛乳 とりにく あぶらあげ ひじき さば みそ	にんじん ごぼう えだまめ こまつな はくさい ヨガ しらぬい(デコボン)	米 さとう あぶら でんぶん すりごま ねりごま	607	24.5	
23月	むぎごはん		ハヤシシチュー フレンチサラダ いちごのおいおいケーキ	牛乳 ぶたにく とりにく ハム たまご にゅうせいひん	にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム ココ キャベツ きゅうり コーン いちご	米 おおむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう フレンチドレッシング コンドレッシング	672	24.7	
							795	32.4	

*材料等の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

