

がっ よ て い こん だ て ひょう 3月 予定献立表

高岡市立能町小学校

日	曜	行事	主食	副食	赤 体をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂 質
3	月	ひなまつり こんだて 献立	 ちらしずし◇	えびフライ★ こまつなとしめじのひたし みそかきたまじる▲ ひなゼリー ぎゅうにゅう●	ぎゅうにゅう● あぶらあげ えび★ たまご▲ とうふ みそ	ごはん さとう パンこ あぶら でんぷん ゼリー	ほししいたけ にんじん たけのこ◇ えだまめ こまつな キャベツ しめじ たまねぎ ねぎ	669kcal 25.8g 19.6g
4	火		 こくとうパン●	ペンのミートソース フライドポテト キャベツのスープ ヨーグルト● ぎゅうにゅう●	ぎゅうにゅう● ぶたにく ベーコン ヨーグルト●	パン● あぶら さとう マカロニ ジャがいも	しょうが にんにく たまねぎ トマト キャベツ にんじん しめじ	642kcal 23.7g 24.4g
5	水		 わかめごはん	がんものふくめに かぶのこんぶづけ さつまじる きよみかん ぎゅうにゅう●	ぎゅうにゅう● わかめ がんとどき こんぶ みそ	ごはん さつまいも さとう	かぶ きゅうり にんじん だいこん はくさい ねぎ みかん	612kcal 21.3g 16.1g
6	木	郷土食献立	 ごはん	さけのマヨネーズやき▲ そくせきづけ にしめ◇ いちご ぎゅうにゅう●	ぎゅうにゅう● さけ あつあげ	ごはん マヨネーズ▲ さといも さとう	はくさい にんじん きゅうり だいこん たけのこ◇ いちご	597kcal 26.1g 17.7g
7	金		 しよくパン●	だいずいりミートローフ●▲ フルーツあえ◎ ポテトスープ ブラックアンドホワイトチョコクリーム● ぎゅうにゅう●	ぎゅうにゅう● ぶたにく だいず たまご▲ ベーコン	パン● パンこ さとう ジャがいも チョコクリーム●	たまねぎ りんご◎ パイナップル みかん もも バナナ◎ にんじん しめじ パセリ	703kcal 26.5g 25.8g
10	月		 カレーライス●	たまごのベーコンまき●▲ カミカミナムル ミルメーク ぎゅうにゅう●	ぎゅうにゅう● たまごのベーコンまき●▲ ぎゅうにく	むぎごはん ごま ごまあぶら あぶら ジャがいも ミルメーク	きりぼしだいこん にんじん こまつな もやし にんにく しょうが たまねぎ	712kcal 25.1g 23.1g
11	火		 あげパン●	あらびきウインナー ドレッシングサラダ ワンタンスープ ももタルト ぎゅうにゅう●	ぎゅうにゅう● きなこ だっしふんにゅう● ウインナー わかめ ぶたにく	パン● あぶら さとう ごま ワンタン タルト	キャベツ きゅうり はくさい にんじん ほししいたけ ねぎ	719kcal 25.3g 36.9g
12	水		 ごはん	さばのオイルやき ひじきのいために にくじゃが いちご ぎゅうにゅう●	ぎゅうにゅう● さば みそ ひじき だいず あぶらあげ ぎゅうにく	ごはん さとう あぶら ジャがいも	にんじん えだまめ たまねぎ いちご	734kcal 30.2g 21.1g
13	木	地場産品献立 なまししいたけ にんじん (生椎茸、人参)	 ごはん	ひよこまめのあげがらめ ほうれんそうのごまみそ だんごじる アップルシャーベット◎ ぎゅうにゅう●	ぎゅうにゅう● ひよこまめ こうやとうふ みそ あぶらあげ	ごはん でんぷん しょうしんこ あぶら さとう ごま しらたまだんご	ほうれんそう キャベツ えのきたけ だいこん にんじん ねぎ りんご◎	713kcal 22.4g 20.9g
14	金	卒業お祝い こんだて 献立	 くりせきはん	とりにくのかおりあげ こまつなコーンあえ てまりふのすましじる おいわいデザート ぎゅうにゅう●	ぎゅうにゅう● あずき とりにく とうふ	ごはん くり でんぷん しょうしんこ あぶら ふ デザート	しょうが こまつな キャベツ コーン えのきたけ たまねぎ ねぎ	724kcal 29.7g 21.2g
18	火		 しよくパン●	ブロッコリーとベーコンのキッシュ●▲ ごまごまサラダ はるさめスープ◇ みかんクレープ ぎゅうにゅう●	ぎゅうにゅう● ベーコン たまご▲ ぶたにく	パン● あぶら ごま さとう はるさめ クレープ	ブロッコリー たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんじん たけのこ◇ はくさい ほししいたけ	653kcal 25.5g 28.0g
19	水	高岡食19并献立 「春待ちきつね丼」	 はるまち きつねどん	ショーロンポー ジャがいもとわかめのみそしる あおりんごゼリー ぎゅうにゅう●	ぎゅうにゅう● あぶらあげ わかめ みそ ショーロンポー	ごはん ふ でんぷん さとう ジャがいも ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ	693kcal 22.7g 19.3g
21	金	3学期給食終了	 ごはん(すくなめ)	ししゃものフライ ブロッコリーサラダ ごもくラーメン ピーチシャーベット ぎゅうにゅう●	ぎゅうにゅう● ししゃも ぶたにく	ごはん パンこ あぶら さとう ほしちゅうかめん	ブロッコリー きゅうり コーン にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ もも	626kcal 21.0g 18.5g

※ 都合により献立の一部を変更することがあります。

献立の横についているマークは、次の食品が含まれています。

乳:● 卵:▲ ナッツ類(カシューナッツ、くるみ):■ えび・かに:★ 果物(バナナ、りんご、メロン、すいか):◎ たけのこ:◇ 山芋:▽