



# 3月 こんだて表(小学生)



令和5年度 茨川市北部学校給食共同調理場

日	主食	飲み物	おかず	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕機や力になる		熱量(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪	
1金	パックうどん	牛乳	焼きかまチーズ 浅漬け 肉うどんの汁	たら ふたにく だいす あぶらあげ なると	牛乳 チーズ	●にんじん こまつな	●キャベツ きゅうり しいたけ えのきだけ なめこ まいたけ しめじ ●ねぎ	うどん		581 31.2 2.3
4月	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソース 青菜と大豆のサラダ ふるさと汁	ふたにく とりにく ツナ とうふ だいす あぶらあげ	牛乳	●にんじん ほうれんそう	だいこん もやし ●キャベツ たまねぎ ●ねぎ ●しいたけ	●ごはん じゃがいも	ドレッシング	659 26.8 2.1
5火	ごはん	牛乳	ぎょうざ(2個) マーボー豆腐 フルーツ杏仁	ふたにく だいす とりにく とうふ	牛乳	●にんじん にら	みかん パイン にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ	●ごはん さとう てんぷん ぎょうざのかわ あんにとろろ	こまあぶら	694 24.5 2.0
6水	◆きなこ揚げパン	牛乳	ツナサラダ 海鮮風ワントンスープ ☆ヨーグルト	きなこ ツナ ふたにく なると きよにく	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん にら	えだまめ きゅうり たまねぎ しいたけ もやし はくさい ねぎ キャベツ	パン さとう はるさめ ワントンのかわ	あげあぶら あぶら ドレッシング	683 29.1 2.3
～山口県の郷土料理～										
7木	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き けんちょう だんご汁	さば とりにく とうふ	牛乳	●にんじん	だいこん ごぼう にんにく しいたけ はくさい ●ねぎ こんにゃく	●ごはん さとう てんぷん ごむぎこ	あぶら	696 28.6 2.0
8金	ナン	牛乳	たこ型たこ焼き ポテト炒め キーマカレー	ウインナー ふたにく だいす だこ	牛乳	●にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しめじ ●キャベツ えだまめ にんにく しょうが たまねぎ コーン ねぎ りんご	ナン じゃがいも ごむぎこ	あぶら	686 28.5 2.4
11月	ごはん	牛乳	えだまめ 枝豆しゅうまい(2個) 中華丼の具 キムチ汁	ふたにく とりにく いか なると とうふ	牛乳	●にんじん	たまねぎ たけのこ はくさい えだまめ だいこん えのきだけ もやし ●ねぎ はくさいキムチ キャベツ	●ごはん さとう てんぷん しゅうまいのかわ	あぶら こまあぶら	682 28.2 2.4
12火	せきはん 赤飯 (ごま塩)	牛乳	チキンレモン醤油かけ れんこんのきんぴら すまし汁	とりにく さつまあげ とうふ かまぼこ	牛乳	●にんじん ほうれんそう	ごぼう れんこん たまねぎ だいこん しいたけ ●ねぎ こんにゃく レモン	せきはん さとう パンこ ごむぎこ	あげあぶら あぶら ごまあぶら ごま	694 29.1 2.2
13水	メロンパン	牛乳	野菜グラタン こんにゃくサラダ ポトフ	ウインナー おから	牛乳	にんじん ブロッコリー いんげん ほうれんそう	こんにゃく コーン たまねぎ だいこん しめじ ●キャベツ	パン じゃがいも	ドレッシング	590 17.1 2.0
14木	ごはん	ジョア	オムレツ(▲チキンナゲット) ごぼうサラダ ハヤシソース	ふたにく たまご	ジョア	●にんじん トマト	●キャベツ えだまめ ごぼう たまねぎ しめじ グリーンピース	●ごはん	あぶら ドレッシング	642 22.7 2.5
15金	まる 丸パン横切り	牛乳	ハムステーキ チーズサラダ ミネストローネ	ハム ベーコン	牛乳 チーズ	●にんじん トマト	コーン ●キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ だいこん	パン じゃがいも さとう マカロニ	あぶら ドレッシング	654 24.5 2.7
18月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 磯辺和え けんちん汁	さば とうふ ちくわ かつおぶし	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	もやし きゅうり ごぼう ●ねぎ こんにゃく	●ごはん さとう	あぶら	591 29.8 2.3
19火	わかめごはん	牛乳	エビカツ(パックソース) 切り干し大根の詰め煮 じゃが芋と油揚げのみそ汁	さつまあげ あぶらあげ とうふ えび	牛乳 わかめ	にんじん いんげん こまつな	だいこん たまねぎ しいたけ ●ねぎ こんにゃく	●ごはん さとう じゃがいも パンこ ごむぎこ	あげあぶら あぶら	617 20.4 2.5
～小学校卒業お祝い献立～										
21木	カレーピラフ	牛乳	フレンチサラダ きのこイカのドリアソース お祝いいちごゼリー	とりにく ベーコン いか	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	●キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ グリーンピース	●ごはん いちごゼリー	あぶら ドレッシング	686 26.5 2.6
22金 小学校卒業式										
25月	バックラーメン	牛乳	ショーロンポー(2個) チキンサラダ ちゃんぽんラーメンスープ	とりにく ふたにく なると	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	●キャベツ きゅうり もやし にんにく はくさい たまねぎ コーン たけのこ	ちゅうかめん ごむぎこ	あぶら	608 29.9 2.7

●は茨川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。  
▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつきます。  
※材料の都合で献立が変わることがあります。 ※今月のお米は茨川市産を使用する予定です。



は中学3年生のリクエストメニューです。

学校給食摂取基準値 熱量: 650kcal たんぱく質: 21~33g 食塩2.0g未満