



平成26年 3月の学校給食献立予定表



日付 熱量 たんぱく 脂質	献立名	使用材料			
		血や肉・骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	その他
3 (月)	散らし寿司 529k 20.9g 11.6g 手巻きのり 旬とわかめの漬汁 牛乳	油揚げ かにもどき蒲鉾 わかめ 鰯節 牛乳	米 強化米 砂糖 でん粉	かんぴょう 干し椎茸 にんじん 枝豆 筍	酢 塩 醤油 酒 みりん 醤油 塩
4 (火)	クリームかけライス 535k 17.5g 12.3g 野菜サラダ 発酵乳	鶏肉 えび 牛乳 生クリーム 粉チーズ 発酵乳	米 強化米 油 バター でん粉 小麦粉 油 ごま 砂糖	にんじん 玉葱 マッシュルーム クリンピース クリームコーン キャベツ きゅうり にんじん	白ワイン コンソメ 塩 酢 しょう
5 (水)	セルフシーチキンサンド 557k 21.8g 20.5g 新じゃが芋のフライ コーンスープ 牛乳	シーチキン 鶏卵	食パン (脱脂粉乳入) 油 じゃが芋 油 でん粉	キャベツ きゅうり にんじん パセリ クリームコーン 玉葱 ホールコーン	トウハンジャン しょう 塩 酢 鶏ガラスープ しょう コンソメ 醤油 塩
6 (木)	麦入りごはん 豚肉の生姜焼き ポイルキャベツ 豆腐と大根のみそ汁 牛乳	豚肉 豆腐 油揚げみそ 煮干し 鰯節 牛乳	米 強化米 麦 油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 キャベツ にんじん 大根 もやし 葱	醤油 みりん 塩
7 (金)	コッペパン いかのチリソースかけ 582k 24.2g 18.2g リーフレタス 春雨スープ 牛乳	いか 豚肉	コッペパン (脱脂粉乳入) 小麦粉 でん粉 油 砂糖	にんにく しょうが 玉葱 トマトジュース リーフレタス 干し椎茸 もやし チンゲン菜 玉葱 にんじん	白ワイン 塩 しょう 酒 醤油 トマトケチャップ 野菜ブイオン チリソース 塩 鶏ガラスープ しょう 醤油 野菜ブイオン
10 (月)	カレーライス 642k 19.4g 18.2g 福神漬 フルーツヨーグルト和え 牛乳	豚肉 ヨーグルト	米 強化米 麦 バター 油 じゃが芋	にんじん 玉葱 セロリー にんにく 福神漬 みかん缶詰 黄桃缶詰 パン缶詰	カレーウ ウスターソース 塩 醤油 フルーツチャツネ しょう 赤ワイン コンソメ
11 (火)	麦入りごはん 鯖のみそマヨネーズ焼き 610k 26.8g 22.0g キャベツときゅうりのサラダ わかめとえのき茸の漬汁 牛乳	鯖 みそ 豆腐 わかめ 鰯節 牛乳	米 強化米 麦 マヨネーズ ごま 油 でん粉	もやし きゅうり にんじん キャベツ えのき茸 葱	酒 しょう 塩 しょう 醤油 酢 醤油 塩
12 (水)	小型ミルクパン 607k 26.7g 20.1g クリームスパゲティ 菜花のごま和え 牛乳	鶏肉 えび 牛乳 生クリーム 粉チーズ 牛乳	ミルクパン (乳製品入) スパゲティ 油 バター 砂糖 ごま	にんにく セロリー 玉葱 パセリ にんじん マッシュルーム キャベツ 菜花	塩 白ワイン コンソメ しょう ポタージュの素 醤油
13 (木)	ごはん 鶏のから揚げ チンゲン菜とコーンのサラダ 676k 28.3g 19.3g 熟と玉葱のみそ汁 牛乳 アップルゼリー	鶏肉 わかめ 煮干し みそ 牛乳	米 強化米 でん粉 油 油 砂糖 白玉麩	しょうが チンゲン菜 キャベツ ホールコーン にんじん 玉葱	醤油 酒 塩 酢 しょう