一年間の給食の時間を
ふりかえろう！

令和５ 年度

３月 献立表

串本町学校給食センター

曜日	献立名	主な使用材料名 血や肉や骨になる（赤）	体の調子を整える（みどり）	力や熱になる（黄）	エネルギー 小	エネルギー 中
1 金	かきまぜ	ひじき　とり肉　油あげ　牛乳	にんじん　干ししいたけ　えだまめ　こんにゃく	米　さとう	602	731
	豆腐ハンバーグ	ハンバーグ（とり肉・とうふ）	ハンバーグ（玉ねぎ）	ハンバーグ（油　でんぷん）さとう		
	豚汁　ミニ豆乳プリン	ぶた肉　みそ	にんじん　はくさい　しめじ　ねぎ	さつまいも　ミニ豆乳プリン		
4 月	豚肉の塩だれ炒め	ぶた肉　あつあげ　牛乳	にんにく　もやし　ねぎ　にら　レモン果汁	米　ごま油　でんぷん	638	873
	春雨サラダ	とり肉	にんじん　きゅうり	はるさめ　さとう		
	かぼちゃの天ぷら		かぼちゃ天ぷら（かぼちゃ）	かぼちゃ天ぷら（天ぷらこ・こむぎこ・でんぷん・油）油		
5 火	マーボー丼	とうふ　ぶたひき肉　みそ　牛乳	にんじん　しょうが　たけのこ　えだまめ	米　さとう　でんぷん　ごま油	571	719
	ツナとわかめの和え物	ツナ　わかめ	きゃべつ　きゅうり	さとう		
	中華スープ	ハム	にんじん　チンゲンサイ　しいたけ			
6 水	まぐろのごまがらめ	まぐろ　牛乳	しょうが	米　でんぷん　油　さとう　ごま	675	854
	和風サラダ	しおこんぶ　かつおぶし	にんじん　はくさい　きゅうり　コーン	さとう　油		
	高野豆腐の卵とじ	こうやどうふ　たまご	にんじん　玉ねぎ　グリンピース	さとう		
7 木	鶏肉とじゃがいものバジル焼き	とり肉　牛乳	バジル	米　じゃがいも　油	645	800
	れんこんサラダ		にんじん　れんこん　ブロッコリー	マヨネーズ		
	ミネストローネ　おめでとうデザート	ベーコン	玉ねぎ　かぼちゃ　えだまめ　トマト	さとう　おめでとうデザート		
8 金	焼きそば	ぶた肉　かつおぶし　牛乳	にんじん　きゃべつ　もやし	ちゅうかめん	512	616
	塩ちゃんこスープ	とり肉　とうふ	にんじん　はくさい　しめじ　しょうが			
	大学芋			さつまいも　油　大学芋のタレ　ごま		
11 月	豚肉のカレー炒め	ぶた肉　牛乳	玉ねぎ　いんげん	米　さとう	545	653
	梅おかか和え	かつおぶし	にんじん　きりぼしだいこん　みずな　ねりうめ	さとう		
	じゃがいものみそ汁	わかめ　みそ	玉ねぎ　えのき	じゃがいも		
12 火	厚揚げの中華煮	とりひき肉　あつあげ　牛乳	にんじん　玉ねぎ　チンゲンサイ　しいたけ	米　さとう　でんぷん	691	791
	もやしとにらの和え物		にら　もやし	さとう　ごま　ごま油		
	揚げぎょうざ	ぎょうざ(ぶた肉)	ぎょうざ(にら･しょうが･玉ねぎ･きゃべつ)	ぎょうざ(こむぎこ･でんぷん･さとう)油		
13 水	コッペパン　しいらのパン粉焼き	しいら　牛乳	パセリ	パン　パン粉　マヨネーズ	566	725
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー　きゃべつ　コーン	さとう　油		
	パンプキンチャウダー	ウインナー　牛乳	かぼちゃ　玉ねぎ	ポタージュスープのもと		
14 木	チャーハン	やきぶた　牛乳	にんじん　玉ねぎ　ねぎ	米　ごま油	527	645
	バンバンジー	とり肉	きゃべつ　きゅうり　しょうが	さとう　ごま　ごま油		
	中華風かきたまスープ	たまご	チンゲンサイ　しいたけ	でんぷん		
15 金	いかの更紗揚げ	いか　牛乳	しょうが	米　さとう　でんぷん　油	619	815
	こまツナ炒め	ツナ　ひじき	にんじん　こまつな　コーン	さとう　ごま油		
	大豆の五目煮	大豆　あつあげ　とり肉	にんじん　ごぼう　いんげん　こんにゃく	さとう		
18 月	竹輪のお好み揚げ	ちくわ　かつおぶし　あおのり　牛乳		米　こむぎこ　油	621	790
	ごま和え		にんじん　きゃべつ　はくさい	さとう　ごま		
	けんちん汁　スイートポテト	とうふ	にんじん　だいこん　えのき　ねぎ　こんにゃく	スイートポテト		
19 火	カレーライス	ぶた肉　牛乳	しょうが　にんにく　にんじん　玉ねぎ　グリンピース	米　じゃがいも　カレールウ	641	814
	ポパイサラダ	ハム	にんじん　ほうれんそう　きゃべつ	さとう　油		
21 木	ボロネーゼ風スパゲッティ	牛・ぶたひき肉　牛乳	にんじん　玉ねぎ　ピーマン　にんにく	スパゲッティ　でんぷん　さとう　油	526	652
	ひじきサラダ	ひじき	にんじん　きゃべつ　きゅうり	さとう　ごま油		
	フライドポテト			カットポテト（じゃがいも　油）　油		

毎月19日は食育の日

仕入れ材料の都合等により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

栄養バランスのよい食事で
健康な体づくりを