

令和6年

3月こんだてひょう

大塔中辺路給食センター

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
1 金	ご飯	○		米, 麦			621 kcal
	さばのみそに		さば, みそ	さとう	しょうが	しょうゆ, みりん, 酒	29.5 g
	さっぱりあえ		塩こんぶ		キャベツ, だいこん	しょうゆ	
	のっぺい汁		あつあげ, にぼし, 出しこんぶ	じゃがいも, かたくり粉	にんじん, こんにゃく, ごぼう, しめじ, ねぎ	しょうゆ, 酒, 塩	
4 月	チキンカツカレーライス	○	とり肉, チキンカツ	米, 麦, じゃがいも, 大豆油	玉ねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, だいこん, グリンピース	カレールウ, カレー粉, ウスター・とんかつソース	772 kcal
	フルーツ白玉		白玉だんご, みかんゼリー, はちみつレモンゼリー, さとう	パイン缶, みかん缶	白ワイン	22.2 g	
	ふくじんづけ				福神漬		
5 火	おせきはん	ぞつぎょうおいわいこんだて		あずき	米, 麦, 黒ごま	塩	611 kcal
	やき魚 (さわらのみそづけ)	○	さわらみそづけ	大豆油			32.0 g
	ゆかりあえ		ごま	キャベツ, はくさい, ゆかりの素	しょうゆ		
	みそけんちん汁		とり肉, とうふ, みそ, にぼし		ごぼう, だいこん, しめじ, こんにゃく, にんじん, ねぎ	酒	
コッペパン	ぞつぎょうおいわいこんだて			コッペパン		884 kcal	
6 水	ささみのレモンに	○	ささみ	小麦粉, かたくり粉, さとう, 大豆油	レモン	塩, 酒, しょうゆ	33.9 g
	花やさいの ごまドレサダ		ごま, オリーブ油, さとう	ブロッコリー, だいこん, きゅうり, にんじん	酢, しょうゆ		
	春キャベツの クリームスープ		とり肉, 牛乳	小麦粉, バター, 大豆油	キャベツ, にんじん, チンゲンサイ, 玉ねぎ, とうもろこし, クリームコーン缶	コンソメ, 塩, こしょう	
	デザートセレクト		デザート				
7 木	ごはん	○		米, 麦			612 kcal
	おこのみやき		ぶた肉, あおさ, かつおぶし, たまご	お好み焼き粉	葉ねぎ, キャベツ, 紅しょうが	ウスター・とんかつソース	25.5 g
	米粉のすいとん入り みそ汁		ぶた肉, みそ, にぼし	米粉, かたくり粉	玉ねぎ, だいこん, はくさい, ねぎ	酒	
	手作りつくだに		いわし, 塩こんぶ, かつおぶし	さとう, ごま		しょうゆ, 酢, みりん	
8 金	ごはん	○		米, 麦			544 kcal
	にこみおでん		とり肉, 平天, ちくわ, 出しこんぶ, にぼし	じゃがいも, さとう	にんじん, だいこん, こんにゃく	みりん, しょうゆ, 酒, 塩	22.2 g
	ほうれん草サラダ		ツナ	大豆油, さとう, ごま油	キャベツ, ほうれんそう, もやし, にんじん, とうもろこし	しょうゆ, 酢, 塩, こしょう	
11 月	ごはん	○		米, 麦			617 kcal
	すきやきに		ぶた肉, とうふ, にぼし	ふ, さとう	こんにゃく, にんじん, はくさい, ねぎ, 玉ねぎ	しょうゆ, 塩, 酒	24.6 g
	ごぼうサラダ			ノンエッグマヨネーズ, ごま, さとう	ごぼう, だいこん, きゅうり, キャベツ, とうもろこし	塩, しょうゆ, 酢	
12 火	チキンライス	○	とり肉	米, 麦, 大豆油	玉ねぎ, ピーマン, にんじん	コンソメ, ケチャップ, ウスターソース, 塩, こしょう	549 kcal
	ポトフ		とり肉	じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, セロリ	コンソメ, ガラスープ, 塩, こしょう, 酒	22.6 g
	フルーツ(オレンジ)				オレンジ		
13 水	こくとうパン	○		こくとうパン			546 kcal
	五目うどん		とり肉, 油あげ, 出しこんぶ, にぼし	うどん	玉ねぎ, はくさい, にんじん, ねぎ, しめじ, 干しいたけ	しょうゆ, みりん, 塩	24.4 g
	れんこんきんぴら		とり肉	じゃがいも, 大豆油, ごま油, さとう, ごま	ごぼう, れんこん, こんにゃく, にんじん, ピーマン	しょうゆ, 酒	
14 木	だいこんごはん	○	油あげ, とり肉, にぼし	米, 麦, さとう	だいこん, ごぼう, こまつな, にんじん, 干しいたけ, こんにゃく	塩, しょうゆ, みりん	632 kcal
	かぼちゃのみそ汁		にぼし, みそ		かぼちゃ, はくさい, もやし, 玉ねぎ, ねぎ	酒	21.3 g
	コロッケ		コロッケ	大豆油			
15 金	ごはん	○		米, 麦			613 kcal
	みそちゃんこなべ		とり肉, ちくわ, やきどうふ, みそ, 出しこんぶ, にぼし	さとう	だいこん, にんじん, はくさい, ごぼう, 玉ねぎ, ねぎ, しめじ	みりん, しょうゆ, 塩, 酒	24.6 g
	梅マカロニサラダ		マカロニ, ノンエッグマヨネーズ	キャベツ, とうもろこし, きゅうり, にんじん, 梅干	酢, しょうゆ		
18 月	ごはん	○		米, 麦			689 kcal
	てりやきハンバーグ		ハンバーグ	さとう, かたくり粉		しょうゆ, みりん	26.2 g
	もやしソテー		ベーコン	大豆油	もやし, にんじん	塩, こしょう	
	ポークビーンズ		ぶた肉, 大豆	じゃがいも, さとう, 小麦粉, 大豆油	にんじん, 玉ねぎ, しめじ, グリンピース	ケチャップ, ウスターソース, 塩, こしょう, ガラスープ	
19 火	ごはん	食育こんだて		米, 麦			659 kcal
	ヤンニョムチキン	○	とり肉	かたくり粉, 小麦粉, 大豆油, さとう, ごま油	にんにく, しょうが	酒, ケチャップ, しょうゆ, コチュジャン	26.7 g
	ひとはめわかめスープ		ひとはめわかめ, とうふ, とり肉	ごま油	もやし, 玉ねぎ, えのきたけ, ねぎ	ガラスープ, しょうゆ, 塩, こしょう, 酒	
	スナップエンドウの マリネ			さとう, 大豆油	キャベツ, きゅうり, にんじん, スナップえんどう	酢, 塩, こしょう	
ごはん			米, 麦				
21 木	高野で酢豚	○	ぶた肉, 高野どうふ	かたくり粉, 小麦粉, 大豆油, さとう	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, ピーマン	しょうゆ, 酒, ガラスープ, 酢, ケチャップ	697 kcal
	春雨中華あえ			春雨, さとう, ごま油	にんじん, もやし, きゅうり, とうもろこし	酢, しょうゆ, 塩	23.2 g

3月7日(木) 中学校は卒業式のため・3月21日(木) 小学校は卒業式のため、給食がありません。

材料の都合で、こんだてが変更する場合があります。