



平成30年3月学校給食予定献立表

千代田町学校給食センター



日 曜	こ ん だ て め い		ぎ ゆう に ゆう	し ゚ ゃ く ひ ん め い						エ ネ ル ギ ー kcal	た ん ぱ く し つ g	し し つ g
	しゅしよく	ふくしよく		あか からだをつくる		みどり からだのちょうしをととのえる		きいろ ねつやちからになる				
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麵 いも・砂糖	6群 油脂 種実			
1 木	くろしよくパン	とりにくとマカロニのクリームに こまつなサラダ グレープフルーツ	○	とりにく ツナ	ぎゆうにゆう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース マッシュルーム きゅうり キャベツ グレープフルーツ	パン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら	614	23.7	21.5
2 金	ごはん ごもくらしのぐ ひなまつり献立	たまごやき とんじる ひなあられ	○	とりにく あぶらあげ たまご ぶたにく とうふ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん	しいたけ たけのこ だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	ごま あぶら	600	24.0	20.2
5 月	わかめごはん	わかどりのマリネ かきたまじる いよかん	○	とりにく たまご	わかめ ぎゆうにゆう	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ えのきたけ だいこん いよかん	ごはん こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	666	30.0	19.0
6 火	サンドパン	ハンバーグケチャップソース グリーンサラダ(ド) コーンポタージュ	○	ぶたにく とりにく	ぎゆうにゆう チーズ	トマト ブロッコリー パセリ にんじん	マッシュルーム たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	629	25.1	27.0
7 水	ごはん	ポークカレー じゃこサラダ	○	ぶたにく	ぎゆうにゆう スキムミルク ちりめんじゃこ わかめ	にんじん	たまねぎ プルーン しょうが にんにく もやし きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	668	22.1	20.0
8 木	ツイストパン	チキンピカタ だいたいのミートソースに コーンサラダ(ド)	○	だいたいの ぶたにく おから たまご とりにく	ぎゆうにゆう	にんじん トマト ピーマン	こんにやく たまねぎ にんにく コーン キャベツ きゅうり	パン マカロニ さとう	あぶら ドレッシング	647	27.6	24.2
9 金	ごはん	さばのしおやき キャベツのごまあえ もやしのみそしる	○	さば みそ	ぎゆうにゆう	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ コーン もやし ねぎ だいこん	ごはん さとう じゃがいも	ごま	602	25.6	18.2
12 月	おせきはん ごましお 卒業祝い献立	あかうおのさいきょうやき れんこんのきんぴら すましじる おいおいゼリー	○	あかうお みそ さつまあげ はんぺん	ぎゆうにゆう	にんじん みつば	れんこん こんにやく だいこん	おせきはん さとう	ごま あぶら ごまあぶら	646	21.8	14.6
13 火	しよくパン ブルーベリージャム	とりにくのてりやき ごぼうサラダ コンソメスープ	○	とりにく ベーコン	ぎゆうにゆう	にんじん	はくさい たまねぎ ごぼう きゅうり だいこん	パン ジャム マカロニ さとう じゃがいも	ドレッシング ごま	588	24.0	21.5
14 水	ごはん	ししゃもフリッター(幼小1び、中2び) きりぼしだいこんにに けんちんじる	○	ちくわ とうふ あぶらあげ	ぎゆうにゆう ししゃも	にんじん	だいこん しいたけ こんにやく だいこん ねぎ ごぼう	ごはん こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	655	22.3	21.8
15 木	けんちんうどんのしる バックうどん	かきあげ はくさいののりごまあえ	○	とうふ	ぎゆうにゆう のり	ほうれんそう にんじん	こんにやく だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ はくさい	うどん さといも	あぶら ごま	634	20.0	22.6
16 金	ごはん	かんこくふうやきにく ひじきサラダ はくさいのみそしる	○	ぶたにく だいたいの みそ	ぎゆうにゆう ひじき チーズ にぼし	にんじん	たまねぎ もやし ねぎ にんにく キャベツ きゅうり はくさい ねぎ しいたけ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら マヨネーズ	650	22.5	22.6
19 月	ごはん チキンピラフのぐ	アロマレッドにんじんのドリアソース はなやさいサラダ(ド)	○	とりにく ベーコン	ぎゆうにゆう	にんじん ピーマン パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン マッシュルーム カリフラワー きゅうり	ごはん さとう こむぎこ	ドレッシング あぶら バター	666	19.8	23.9
20 火	せわりコッペパン	フランクフルト やさしいソテー ABC スープ	○ 中 幼小7	フランクフルト ベーコン うずらのたまご	ぎゆうにゆう	パプリカ こまつな にんじん	えのきたけ コーン たまねぎ キャベツ	パン マカロニ じゃがいも	あぶら	587	24.2	25.4
22 木	くろパン	ベーコンとこまつなのトマトスパゲティ チーズオムレツ フレンチサラダ(ド)	○ 中 幼小7	ベーコン たまご	ぎゆうにゆう チーズ	こまつな トマト にんじん	たまねぎ セロリー マッシュルーム キャベツ たまねぎ きゅうり	パン スパゲティ	あぶら ドレッシング	603	24.2	14.2
23 金	ごはん こぎつねごはんのぐ	にくじゃがに ほうれんそうのきんしあえ りんご	○ 中 幼小7	あぶらあげ とりにく ぶたにく たまご	ジョア	にんじん きぬさや ほうれんそう	しいたけ たまねぎ しらたき えだまめ キャベツ りんご	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	-	-	-
										782	26.5	12.9

(ド)・・・ボトルドレッシング (ソ)・・・ボトルソース

◎つごうでこんだてはへんこうになることがあります。 ◎やさいサラダは、すべてねつしゅりしています。

◎はしは、まいにちあらってもってきましょう。

◎3月の給食費引き落とし日は4月2日(月)です。 ☆太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。

上段：小学校

下段：中学校

