

3がつ こんだてよていひょう (小学校)

令和5年度
あわら市学校給食センター

曜日	献立	あか からだをつくるしよくひん		きいろ エネルギーとなるしよくひん		みどり からだのちょうしをととのえるしよくひん		えいよう りょう	
		魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そう	こく類・いも類 さとうなど	あぶら類 種実類など	色のこい やさい	その他のやさい きのこ・くだものなど	エネルギー たんぱくしつ しつ えんぶん	たんすい かぶつ
1金	【ほくりくしんかんせんウエルカムこんだて だいいだん ふくいけん】 +【ひなまつりこんだて】 ちらしずし 1しよきざみのり ぎゆうにゆう きょうりゆうチキンナゲット (1~3ねん1こ 4~6ねん2こ) すましじる とみつきんときのわふうマヨネーズあえ しんかんせんいちごクリームだいふく	きぬごしどうふ こうやどうふ とりにく なると うすあげ	ぎゆうにゆう ひじき のり	こめ さとう でんぶん さつまいも こむぎこ もちこ いちごジャム	あぶら マヨネーズ (ノンエッグ) なまクリーム	にんじん ほうれんそう	かんぴょう ほししいたけ たけのこ たまねぎ えのきたけ えだまめ	730 kcal 26.5 g 27.5 g 3.5 g	102.1 g
4月	ごはん ぎゆうにゆう とりにくのしおからあげ(2こ) こかぶのみそ汁 うちまめときりぼしのにもの	とりにく うすあげ みそ うちまめ はんぺん	ぎゆうにゆう	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	にんじん	にんにく かぶ たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ	654 kcal 26.5 g 25.2 g 2.0 g	85.4 g
5火	パンズパン ぎゆうにゆう ベーコンエッグ コーンポタージュスープ ポテトサラダ	たまご ベーコン ハム	ぎゆうにゆう なまクリーム	パン こめこ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら マヨネーズ (ノンエッグ)	パセリ にんじん	たまねぎ コーン きゅうり	661 kcal 24.3 g 34.5 g 2.8 g	78.7 g
6水	むぎごはん ぎゆうにゆう ポークカレー さくらしゅうまい (1~3ねん1こ 4~6ねん2こ) なのはなしょうゆこうじあえ こくとうビーンズ	ふたにく さかなのすりみ えび たまご だいず	ぎゆうにゆう チーズ だっしふん にゆう	こめ おおむぎ じゃがいも さとう こむぎこ くらごとう	あぶら カレールウ	にんじん トマト なばな	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ コーン	695 kcal 26.2 g 20.9 g 3.0 g	105.7 g
7木	ごはん ぎゆうにゆう さばのてりやき みそビーフンじる ひじきのいために	さば ふたにく みそ はんぺん	ぎゆうにゆう ひじき	こめ ビーフン さとう	あぶら	にんじん こまつな いんげん	しょうが たまねぎ キャベツ こんにやく	591 kcal 23.4 g 20.1 g 2.3 g	77.9 g
8金	ごはん ぎゆうにゆう あおのりポテト マーボーどうふ やさいとささみのごまドレッシングあえ	きぬごしどうふ ふたひきにく だいずミート あかみそ みそ ささみ	ぎゆうにゆう あおのり	こめ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごまドレ シング	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ もやし	617 kcal 22.8 g 22.8 g 1.9 g	88.4 g
11月	【ぞつぎょう おいおいこんだて】 おせきはん ぎゆうにゆう ハムサラダフライ わかめとあげのみそしる はりはりづけ おいおいクレープ	あずき ハム たまご うすあげ みそ とうにゆう	ぎゆうにゆう わかめ	こめ もちこめ さとう でんぶん パンこ こむぎこ じゃがいも こめこ クレープ	あぶら ごま マヨネーズ	にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ きりぼしだいこん きゅうり	691 kcal 20.6 g 24.3 g 2.7 g	101.9 g
12火	【SDGsこんだて】 ごはん ぎゆうにゆう いわしのゆずすだちおろしに こうやどうふのたまごとし おからサラダ	いわし たまご とりにく こうやどうふ おから ちくわ	ぎゆうにゆう	こめ じゃがいも さとう でんぶん	マヨネーズ (ノンエッグ)	にんじん	たまねぎ こんにやく ほししいたけ えだまめ きゅうり だいこん ゆずかじゅう すだちかじゅう	631 kcal 29.0 g 21.3 g 2.3 g	84.9 g
13水	ごはん ぎゆうにゆう ハンバーグアップルソースかけ コーンとうふのスープ スパゲッティナポリタン	とりにく ふたにく きぬごしどうふ ベーコン	ぎゆうにゆう	こめ さとう でんぶん じゃがいも スパゲッティ	オリーブあぶら あぶら	こまつな	にんにく たまねぎ りんご コーン グリンピース マッシュルーム	608 kcal 24.1 g 17.8 g 2.3 g	92.0 g
14木	ごはん ぎゆうにゆう しょうゆカツ キムチなべふうに こまつなのごますあえ	とりにく ふたにく うすあげ はんぺん	ぎゆうにゆう こんぶ	こめ でんぶん じゃがいも パンこ さとう こむぎこ もちこ	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん いんげん こまつな いら	はくさい こんにやく ねぎ にんにく もやし しょうが だいこん	607 kcal 25.0 g 19.2 g 2.2 g	87.1 g
15金	【しんかんせんかいぎょう ぜんじつ】 じゃこいりわかめごはん ぎゆうにゆう はぴりゅうコロッケ のっぺいじる やきぶたとこんにやくのサラダ いちほまれチョコランチ	とりにく もめんとうふ やきぶた たまご	ぎゆうにゆう わかめ しらすぼし だっしふん にゆう	こめ さといも でんぶん さとう じゃがいも パンこ こむぎこ こめこ(いちほまれ) チョコレート	あぶら ごまあぶら	にんじん	ぶなしめじ ねぎ こんにやく きゅうり たまねぎ	597 kcal 22.4 g 19.9 g 2.3 g	85.5 g
18月	ごはん ぎゆうにゆう コーンたっぶりフライ はるキャベツのポトフ ビーフンのソースいため	ウィナー ふたにく	ぎゆうにゆう	こめ じゃがいも ビーフン こむぎこ さとう パンこ	あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ セロリー コーン	600 kcal 20.2 g 18.5 g 1.9 g	94.7 g
19火	ごはん ぎゆうにゆう ふかしいも はっぼうさい パンサンスー	ふたにく いか ハム	ぎゆうにゆう	こめ さつまいも でんぶん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん	はくさい たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり たけのこ	610 kcal 22.8 g 14.9 g 1.9 g	101.9 g
21木	ごはん ぎゆうにゆう ホタテフライ(1こ) ごんぼじる わかめとツナのすのもの ヨーグルト	ホタテ あつあげ ツナ	ぎゆうにゆう わかめ ヨーグルト	こめ さとう パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	にんじん	ごぼう こんにやく ねぎ きゅうり もやし コーン	581 kcal 24.3 g 18.7 g 1.8 g	82.9 g
22金	オムライス (チキンライス・たまごやき ・1しよくケチャップ) ぎゆうにゆう れんこんのようふういため きよみオレンジ	とりにく たまご ベーコン	ぎゆうにゆう	こめ でんぶん	あぶら とうにゆうパ ター マヨネーズ (ノンエッグ)	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えだまめ れんこん ぶなしめじ きよみオレンジ	605 kcal 22.9 g 22.3 g 2.3 g	80.8 g

◎ホームページでも見ることができます！

あわら市 給食

★物資の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。
★北陸新幹線ウエルカム献立とは、北陸新幹線声原温泉駅開業に向けての献立です。

