

3がつ こんだてよていひょう (小学校)

令和7年度
あわら市学校きゅうしょくセンター

March	あか からだをつくるしょくひん		きいろ エネルギーとなるしょくひん		みどり からだのちょうしをととのえるしょくひん		えいようか		
	魚・肉・たまご 豆・豆製品など	ぎゅうにゅう・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 たんぱく質 しじつ えんぷん	たんすい かぶつ	
2月	【しょうえん(げんえん)きゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう えびしゅうまい (1こ:1~3年生 2こ:4~6年生&先生) マーボーはるさめ だいこんのナムル	えび たら ぶたにく だいちミート みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ パンこ こむぎこ でんぷん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん	たまねぎ ほししいたけ しろねぎ だいこん きゅうり	587 kcal 21.9 g 18.4 g 2.2 g	88.6 g
3火	【ひなまつりきゅうしょく】 ちらしずし ぎゅうにゅう サーモンやさいカツ ふのすましじる おひたし いちごクリームだいふく	うすあげ こおりどうふ さけ きぬごしどうふ ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ さとう パンこ こむぎこ でんぷん ふ いちごクリーム だいふく	マヨネーズ あぶら	にんじん こまつな	ほししいたけ たけのこ かんぴょう たまねぎ キャベツ えのきたけ しろねぎ もやし	618 kcal 20.5 g 20.5 g 3.2 g	90.8 g
4水	むぎごはん ぎゅうにゅう ほうれんそうオムレツ ポークカレー パインサラダ	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	あぶら やさい かれールウ	ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり パインアップル	591 kcal 19.7 g 18.6 g 2.4 g	92.5 g
5木	せきはん ぎゅうにゅう とりにくのしおからあげ(2こ) とみつきんときのとうにゅうみそしる ほうれんそうサラダ	あずき とりにく うちまめ うすあげ とうにゅう みそ ツナ	ぎゅうにゅう	こめ もちこめ さとう でんぷん さつまいも	あぶら	にんじん ほうれんそう	だいこん ましたけ はくさい キャベツ コーン	618 kcal 27.9 g 20.7 g 2.2 g	86.4 g
6金	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのおこのみあげ(2こ) けんちんじる もやしとにらのいためもの	ちくわ ぎよふん もめんどうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	こめ こむぎこ こめこ	あぶら ごまあぶら	にんじん にら	こんにやく だいこん ごぼう ぶなしめじ しろねぎ もやし	500 kcal 21.3 g 15.6 g 2.1 g	73.2 g
9月	ごはん ぎゅうにゅう コーンフライ いなか キャベツのゆかりあえ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ でんぷん じゃがいも さとう	あぶら	にんじん	コーン こんにやく ほししいたけ ごぼう だいこん キャベツ きゅうり もやし	562 kcal 18.2 g 18.1 g 1.4 g	87.2 g
10火	バンズパン ホキフライ 1しょくタルタルソース チリコンカン ブロッコリーのごまドレッシングサラダ	ホキ ぶたにく ぎゅうにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう	バンズパン パンこ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら タルタルソース ハヤシルウ ごまドレッシング	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり	675 kcal 28.0 g 25.7 g 2.5 g	93.6 g
11水	ごはん ぎゅうにゅう はつがげんまいいりとりつくね はくさいなべ にまめ デコポン	とりにく ぶたにく もめんどうふ ちくわ だいち	ぎゅうにゅう	こめ パンこ でんぷん はつがげんまい さとう	ラード	にんじん	たまねぎ だいこん しらたき はくさい しろねぎ デコポン	610 kcal 27.7 g 20.6 g 1.8 g	84.8 g
12木	【そつぎょうおいわいきゅうしょく】 パエリア ぎゅうにゅう かぼちゃグラタン ふわふわたまごスープ コールスローサラダ おいおいクレープ	あさり ベーコン おから とうにゅう とりにく たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ	こめ じゃがいも こめこ さとう でんぷん パンこ おいおいクレープ	とうにゅうバター コーンスロー ドレッシング	あかパブリカ トマト かぼちゃ にんじん	たまねぎ マッシュルーム きパブリカ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	663 kcal 20.3 g 28.5 g 2.5 g	86.0 g
13金	そつぎょうしき								
16月	ごはん ぎゅうにゅう しいらのかりんとうあげ おおむぎとやさいのスープ れんこんとひじきのサラダ	シラ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	こめ でんぷん くろざとう さとう おおむぎ	あぶら とうにゅうバター ソイegg マヨネーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ えのきたけ コーン れんこん えだまめ	558 kcal 23.2 g 18.9 g 1.7 g	76.1 g
17火	ビビンバ (ごはん ぎゅうにくのいためもの ほうれんそうのナムル) ぎゅうにゅう わかめスープ	ぎゅうにく みそ たまご とりにく きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	ほうれんそう にんじん	ぜんまい もやし たまねぎ ましたけ しろねぎ	500 kcal 22.5 g 16.9 g 2.0 g	68.9 g
18水	ごはん ぎゅうにゅう ほねまでたべられるさばのカレー じゃがいものみそしる きりぼしだいこんのチャプチェ	は こんだて 歯っぴー献立 さば うすあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう くろざとう みずあめ	ごまあぶら	にんじん トウモロコシ	たまねぎ えのきたけ しろねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ	541 kcal 25.4 g 16.5 g 2.0 g	78.3 g
19木	ごはん ぎゅうにゅう キャベツメンチカツ あつあげのチリソースに りきゅうあえ	ぶたにく とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	こめ パンこ こむぎこ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ブロッコリー	たまねぎ たけのこ はくさい コーン	608 kcal 22.6 g 21.3 g 1.8 g	86.1 g
23月	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグのアップルソースかけ だいこんのあっさり わかめのすのもの	とりにく ぶたにく あつあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	にんじん いんげん	たまねぎ りんご だいこん こんにやく えのきたけ きゅうり	588 kcal 24.4 g 19.7 g 1.9 g	82.8 g
24火	キムタクごはん ぎゅうにゅう きょうりゅうナゲット (1こ:1~3年生 2こ:4~6年生&先生) ごんぼじる こまつなのしおこうじあえ もものタルト	ぶたにく とりにく うすあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぷん もものタルト	ごまあぶら あぶら	にんじん こまつな	たくあん はくさいキムチ しろねぎ だいこん ごぼう こんにやく ましたけ もやし	752 kcal 27.7 g 35.3 g 3.0 g	85.3 g

★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。

★きゅうしょくセンターでは、アレルゲンのコンタミネーション(予期せぬ微量混入)の可能性のある環境下での調理となります。

魚には骨があります。よくかんで食べましょう。

◎ホームページでも見ることができます!

あわら市 給食