

3月 学校給食献立表

平成23年

名張市教育委

日	曜	献立名			おもな材料名			栄養価	
		主食	飲み物	おかず	赤の食品	黄の食品	緑の食品		
					おもに体をつくる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える		
1	火	揚げパン	牛乳	揚げパン5・6年生リクエスト給食 洋風煮 イタリアンスープ	ウインナー(モクモク産) 豚肉 大豆 牛乳	パン 砂糖 ジャがいも 三温糖 油	にんじん ホールトマト こまつな キャベツ 切干しいんこん たまね ぎ セロリー エリンギ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638 Kcal 20.9 g 26.6 g 2.8 g
2	水	ちらし寿司	牛乳	ちらし寿司 ほうれんそうのごま和え すまし汁 (ひなあられ)	鶏卵 えび 高野豆腐 豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ 刻みのり わかめ	米 大麦 三温糖 豆ふ 油 ごま ねりごま	にんじん ほうれんそう(奈須産) 干し椎茸 キャベツ もやし えのきたけ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	603 Kcal 22.8 g 14 g 2.6 g
3	木	レーズンパ	牛乳	お好み焼き 大根のスープ はっさく	豚肉 鶏卵 粉かつお 牛肉 牛乳 青のり	レーズンパン5・6年生リクエスト給食 ながいも 小麦粉 油 ごま ごま油	ねぎ だいこん(奈須産) にんじ ん こんにゃく キャベツ もやし はっさく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	666 Kcal 24.3 g 19.2 g 1.6 g
4	金	ハヤシライス	牛乳	ハヤシライス フレンチサラダ	牛肉 豚肉 大豆 ハム(モクモク産) 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	米 大麦 小麦粉 三温糖 油 パ ター オリーブ油	にんじん ホールトマト ブロッ コリー にんにく たまねぎ キャベツ 切干しいんこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	695 Kcal 24.8 g 21.7 g 1.8 g
7	月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 即席漬け のっぺい汁	さば みそ 油揚げ 牛乳	米 三温糖 さといも(奈須産) か たくり粉 ごま	にんじん ねぎ(奈須産) キャベ ツ たくあん漬 だいこん ごぼう こんにゃく しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	630 Kcal 25.5 g 17.2 g 2.2 g
8	火	減量パン	牛乳	キムチラーメン5・6年生リクエスト給食 五目炒め	豚肉 うずら卵 ベーコン(モクモク産) 牛乳 ひじき	パン 中華めん ジャがいも 油 ホタージュの素	にんじん 干し椎茸 キムチ 漬け もやし キャベツ こんにゃ く しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	610 Kcal 25.8 g 19.4 g 3.2 g
9	水	ピラフ	牛乳	ピラフ5・6年生リクエスト給食 クリームシチュー	ベーコン(モクモク産) えび 豚 肉 大豆 牛乳 脱脂粉乳	米 大麦 ジャがいも 油 パター ホタージュの素	にんじん ほうれんそう たまねぎ エリンギ しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	622 Kcal 23.5 g 15.2 g 1.6 g
10	木	黒糖パン	牛乳	八宝菜 豆のチーズがらめ いちご5・6年生リクエスト給食	豚肉 厚揚げ 大豆 ひよこめ 牛乳 かえりじゃこ チーズ	黒糖パン かたくり粉 三温糖 油	にんじん チンゲンサイ しょうが キャベツ たまねぎ まこも 干し 椎茸 いちご(農鳥園)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	659 Kcal 29.6 g 22.7 g 1.4 g
11	金	カレーライス	牛乳	カレーライス ヨーグルト和え	牛肉 豚肉 大豆 牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	米 大麦 ジャがいも 油 カレー ルウ ブラウンルウ	にんじん ブロッコリー しょうが にんにく たまねぎ みかん缶 パ インアップル缶 もも缶 バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	715 Kcal 24.2 g 18.4 g 1.6 g
14	月	ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き(5・6年生リクエスト給食) 切干大根の炒めもの 味噌汁(5・6年生リクエスト給食)	豚肉 厚揚げ 豆腐 みそ(布生産) 牛乳 ししゃも	米 ジャがいも 油	にんじん こまつな ねぎ 切干 しいんこん キャベツ ごぼう こんにゃ く	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616 Kcal 27.3 g 16.9 g 2.6 g
15	火	減量パン	牛乳	ミートスパゲティ ミックスサラダ	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳 粉チ ーズ	パン スパゲッティ さつまいも 油 アーモンド マヨネーズ	にんじん バセリ ホールマト ブロッコリー たまねぎ にんにく エリンギ キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	658 Kcal 26.1 g 22.6 g 2.7 g
16	水	菜の花ごはん	牛乳	菜の花ごはん(5・6年生リクエスト給食) 筑前煮 はるさめの酢の物	鶏卵 鶏肉 厚揚げ いか 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	米 大麦 黒砂糖 はるさめ 三温 糖 ごま 油	にんじん さやいんげん こまつな(奈須産) ごぼう こんにゃく れんこん たけのこ キャベツ も やし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	623 Kcal 23.7 g 16.1 g 2.4 g
17	木	スライスパン	牛乳	ハンバーグ ポイルキャベツ 野菜スープ お祝いクレープ(5・6年生リクエスト給食)	牛ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 ベーコン(モクモク産) 牛乳	パン パン粉 三温糖 ジャがいも 油	にんじん バセリ たまねぎ キャ ベツ ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	649 Kcal 28 g 22.7 g 3.1 g
22	火	コッペパン	牛乳	いかと野菜のバター風味炒め コーンスープ	いか 厚揚げ 鶏肉 牛乳	パン ジャがいも 油 塩バター ホ タージュの素	にんじん チンゲンサイ ほうれ んそう たまねぎ まこも エリンギ クリームコーン ホールコーン し ょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	611 Kcal 26.4 g 19.9 g 2.9 g
23	水	肉どんぶ	牛乳	肉どんぶり あえもの けんちん汁 デザート春の贈りもの(5・6年生リクエスト給食)	豚肉 竹輪 豆腐 牛乳	米 大麦 三温糖 油 ごまごま 油	ねぎ ごぼう だいこん こまつな(奈須産) にんじん たまねぎ しらたき えのきたけ 干し椎茸 キャベツ だいこん こんにゃく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	623 Kcal 25.1 g 15.2 g 2.6 g

※各校の学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。

員会

メモ
パリっ子給食 【ほうれん草】
パリっ子給食 【いちご】
みえ地物一番給 食の日