

3月 給食予定献立表

日光市立大室小学校

日 (曜日)	献立名	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	エネルギー	脂質
		あ か	き い ろ	み ど り	たんぱく質	塩分
2 (月)	【ひな祭り献立】 ちらし寿司 牛乳 すまし汁 ししゃもの磯辺フリッター 白菜のおひたし 三色花ゼリー	牛乳 あぶらあげ 錦糸卵	ごはん さとう 油 ごま ゼリー	かんぴょう にんじん ごぼう 干しいたけ さやえんどう はくさい ほうれん草 ねぎ	724kcal	26.0g
		のり ししゃもフリッター かつおぶし 豆腐 わかめ			22.9g	3.45g
3 (火)	ミルクパン 牛乳 メープル&マーガリン 焼きそば 大根とツナのサラダ 県産ヨーグルト	牛乳 ふた肉 いか	パン めん 油 メープル&マーガリン	にんじん キャベツ もやし だいこん きゅうり とうもろこし	729kcal	24.4g
		ちくわ ツナ ヨーグルト			27.7g	3.88g
4 (水)	ご飯 牛乳 さけのホイル焼き 切干し大根の煮物 五目みそ汁	牛乳 鮭 なまあげ	ごはん さとう 油 じゃがいも	干しだいこん にんじん はくさい 干しいたけ ほうれん草	642kcal	15.5g
		あぶらあげ みそ			25.6g	1.61g
5 (木)	コーヒーパン 牛乳 スパゲティナポリタン コンスープ オレンジゼリー	牛乳 ハム ウィナー 生クリーム チーズ	パン めん ゼリー バター	たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし パセリ トマト	630kcal	21.5g
					26.4g	3.02g
6 (金)	ご飯 牛乳 えびの水晶包み 麻婆豆腐 ナムル	牛乳 えびの水晶包み ふた肉 豆腐	ごはん 油 ごま油 でん粉 さとう ごま	ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ なら ほうれん草 もやし	656kcal	22.8g
					24.9g	2.16g
9 (月)	ご飯 牛乳 ピリ辛肉じゃが 納豆 もみ漬け 厚焼き卵	牛乳 ふた肉 みそ	ごはん じゃがいも 油 さとう ごま	たまねぎ にんじん こんにやく ごぼう いんげん キャベツ きゅうり	683kcal	18.7g
		納豆 厚焼き卵			28.4g	2.56g
10 (火)	セルフハンバーガー 牛乳 クラムチャウダー アイスクリーム	牛乳 ハンバーグ ハム あさり	パン さとう バター じゃがいも アイスクリーム	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	673kcal	28.8g
					31.4g	3.80g
11 (水)	いか天井 牛乳 小松菜のごま和え けんちん汁	牛乳 いかの天ぷら 豆腐	ごはん 油 ごま油 ごま さとも	キャベツ 小松菜 にんじん ごぼう だいこん こんにやく はくさい	621kcal	20.8g
					21.1g	2.53g
12 (木)	ミルクパン 牛乳 ソフトチョコ カレーうどん じゃこサラダ	牛乳 ふた肉 なんと あぶらあげ じゃこ	パン ソフトチョコ めん でん粉 ごま	にんじん たまねぎ ほうれん草 ねぎ キャベツ きゅうり	614kcal	21.4g
					21.2g	3.46g
13 (金)	三色丼 牛乳 田舎汁 洋梨のコンポート	牛乳 とり肉 卵	ごはん さとう 油 さとも ごま 洋梨のコンポート	ほうれん草 にんじん だいこん はくさい こんにやく 小松菜 ねぎ	656kcal	22.0g
		あぶらあげ みそ			27.3g	2.65g
16 (月)	ご飯 牛乳 八宝菜 ポークしゅうまい キムチ和え りんごゼリー	牛乳 ふた肉 えび いか ポークしゅうまい	ごはん 油 でん粉 ごま油 ゼリー	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ だいこん きゅうり	625kcal	17.9g
					27.5g	2.65g
17 (火)	ミルクパン 牛乳 チキンオープン焼き ブルーベリー&マーガリン グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳 ハム チーズ チキンオープン焼き ウィンナー	パン オリーブオイル ブルーベリー&マーガリン じゃがいも マカロニ 白いんげん豆	ブロッコリー アスパラ きゅうり カリフラワー にんじん トマト たまねぎ キャベツ とうもろこし	734kcal	23.4g
					28.3g	2.81g
18 (水)	【卒業おめでとう献立】 黒米ご飯 牛乳 鶏から揚げレモンソース れんこんサラダ むらくも汁 お祝いクレープ	牛乳 とり肉 卵 わかめ	ごはん 黒米 油 でん粉 さとう クレープ	れんこん にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ	712kcal	25.2g
					29.7g	2.42g
19 (木)	米粉パン 牛乳 トマトグラタン ツナサラダ 肉団子スープ レーズンクリーム	牛乳 トマトグラタン ツナ ミートボール	パン はるさめ レーズンクリーム	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし はくさい たまねぎ	743kcal	33.9g
					27kcal	2.6g
23 (月)	ポークカレーライス 牛乳 福神漬け 春雨サラダ ソファール	牛乳 ふた肉 ハム ソファール	ごはん 麦 油 じゃがいも はるさめ ごま	にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	657kcal	21.5g
					19.9g	3.35g
24 (火)	セルフチキンサンド 牛乳 えび団子スープ オレンジ	牛乳 チキンしょうが焼き エビボール	ピタパン	キャベツ にんじん はくさい もやし オレンジ	608kcal	22.4g
					24.9g	2.18g

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。