

令和5年3月分学校給食予定献立表(B)



銚田市立銚田学校給食センター

日	曜	こんだて	体をつくるもとになる食べもの	ねつや力のもとになる食べもの	体のちょうしをととのえる食べもの	小学校	中学校	備 考	
						エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量		
1	水	主食	コッパン りんごジャム		パン みずあめ さとう	りんご			
		主菜	ウインナー	ウインナー					
		副菜	チキンサラダ	とりにく	ノンエッグマヨネーズ あぶら	きゃべつ えだまめ にんじん レモン	661 25.5 25.0 3.1	788 30.3 28.6 3.7	
		副菜	やさいスープ	とりにく	じゃがいも	たまねぎ きゃべつ にんじん パセリ			
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
2	木	主食	ごはん		こめ				
		主菜	とりのからあげ(幼小2個・中職3個)	とりにく	こむぎこ てんぷん さとう あぶら				
		副菜	おかかあえ	かつおぶし		きゃべつ えのきたけ にんじん	630 24.1 20.3 2.6	831 30.4 25.7 3.4	
		副菜	とんじる	ぶたにく とろろ みそ	じゃがいも こんにゃく	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう			
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
3	金	主食	ごはん		こめ				
		主菜	はながたハンバーグおろしソース	とりにく とろろ おから	あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが だいこん りんご	628 21.6 21.8 3.0	815 26.9 27.3 3.6	ひなまつり 献立
		副菜	ごまあえ		さとう ごま	もやし ほうれんそう にんじん			
		副菜	にらたまみそしる	とうろ たまご みそ		たまねぎ にら にんじん			
		他	ぎゅうにゅう ひなあられ	ぎゅうにゅう					
6	月	主食	ごはん		こめ				
		主菜	しゅうまい(幼小中職2個)	ぶたにく	こむぎこ パンこ てんぷん さとう	たまねぎ しょうが	724 28.7 25.0 2.1	897 34.0 28.5 2.7	
		副菜	ハンサンスー	ハム	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	きゃべつ きゅうり にんじん			
		副菜	チャーシュー豆腐	あつあげ ぶたにく みそ	こんにゃく さとう てんぷん あぶら ごまあぶら	はくさい にんじん ちんげんさい たけのこ しいたけ			
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
7	火	主食	ごはん		こめ				
		主菜	ほっけのおしおやき	ほっけ					
		副菜	ぶたにくとしらたきのいためもの	ぶたにく	しらたき さとう ごま あぶら	にんじん ながねぎ しょうが にんにく	631 31.6 19.3 3.1	782 36.4 21.5 3.6	
		副菜	みそけんちんじる	とうろ あぶらあげ みそ	さといも あぶら	だいこん にんじん こまつな ごぼう			
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
8	水	主食	ごはん		こめ				
		主菜	ぼうぎょうざ	ぶたにく とりにく	こむぎこ パンこ さとう あぶら	きゃべつ たまねぎ ながねぎ にら しょうが	635 23.2 21.2 2.2	816 27.9 23.7 2.6	
		副菜	まめとツナのサラダ	ツナ だいず みそ	あぶら ごま ラー油	きゃべつ えだまめ にんじん しょうが にんにく			
		副菜	ワントンスープ	とりにく	こむぎこ ごまあぶら	ながねぎ もやし にんじん ほうれんそう しょうが			
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
9	木	主食	ごはん		こめ				
		主菜	あつやきたまご	たまご	さとう あぶら				
		副菜	きゃべつとたくあんのあえもの		ごまあぶら ごま さとう	きゃべつ だいこん	619 25.7 17.7 2.4	778 30.6 19.9 2.8	
		副菜	ぶたにくとやさいのにもの	ぶたにく	さといも こんにゃく さとう	だいこん にんじん れんこん ごぼう			
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
10	金	主食	ココアあげパン		パン さとう ココア あぶら				
		主菜							
		副菜	イタリアンサラダ		あぶら さとう	きゃべつ とうもろこし きゅうり にんじん たまねぎ トマト	687 23.5 27.8 2.4	810 27.4 32.7 2.8	中学校 卒業お祝い 献立
		副菜	シチュー	ぎゅうにゅう とりにく	じゃがいも こむぎこ パター あぶら	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム パセリ			
		他	ぎゅうにゅう おいしいデザート(中のみ)	ぎゅうにゅう とうにゅう	さとう あぶら みずあめ	いちご			
13	月	主食	ちゅうかめん(みそラーメン)		ちゅうかめん				
		主菜	はるまき	こむぎこ ラード みずあめ さとう てんぷん はるさめ あぶら	きゃべつ たまねぎ にんじん	777 29.0 23.2 3.3	883 33.3 24.5 3.8		
		副菜	きゃべつナムル		ごまあぶら ごま	きゃべつ きゅうり にんじん			
		副菜	みそラーメンスープ	ぶたにく みそ	あぶら ごまあぶら ごま	もやし ながねぎ たけのこ にんじん にら とうもろこし にんにく しょうが			
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
14	火	主食	ごはん		こめ				
		主菜							
		副菜	グリーンサラダ		あぶら さとう みずあめ	きゃべつ ブロッコリー きゅうり たまねぎ プルーン にんにく	669 18.0 14.7 2.7	853 22.6 17.5 3.1	
		副菜	チキンカレー	とりにく だっしゆんにゅう チーズ	じゃがいも こむぎこ さとう あぶら はちみつ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト パナナ りんご			
		他	はっこうにゅう	だっしゆんにゅう	さとう				
15	水	主食	こくとうパン		パン こくとう				
		主菜	チキンナゲット(幼小2個・中職3個)	とりにく	パンこ こむぎこ ラード あぶら				
		副菜	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ		こま あぶら さとう みずあめ	ブロッコリー カリフラワー きゃべつ とうもろこし たまねぎ トマト	646 24.2 24.4 2.9	808 30.7 29.0 3.7	
		副菜	はるさめとくにだんこのスープ	とりにく	はるさめ ラード パンこ てんぷん さとう ごまあぶら	はくさい ちんげんさい にんじん たまねぎ しいたけ			
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
16	木	主食	ごはん		こめ				
		主菜	ささみフライ	とりにく	パンこ こむぎこ てんぷん あぶら	りんご	642 28.4 16.4 2.1	797 32.6 19.2 2.5	幼稚園 卒園お祝い 献立
		副菜	ごまこんぶあえ	ごま	ごま	きゃべつ にんじん			
		副菜	すいとんじる	とりにく あぶらあげ	こむぎこ	だいこん にんじん こまつな ながねぎ			
		他	ぎゅうにゅう おいしいデザート(幼のみ)	ぎゅうにゅう とうにゅう	さとう あぶら みずあめ	いちご			
17	金	主食	ごはん		こめ				
		主菜	さばのみそじ	さば みそ	さとう てんぷん				
		副菜	みずなサラダ		さつまいも ごま ごまあぶら さとう みずあめ	きゃべつ みずな にんじん	677 25.2 26.1 2.1	869 31.7 31.2 2.6	銚田の日 献立
		副菜	ふるさとじる	とうろ あぶらあげ みそ		きゃべつ たまねぎ こまつな にんじん しめじ			
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
20	月	主食	ごはん(ハヤシライス)		こめ				
		主菜	ハヤシルウ	ぶたにく	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう てんぷん	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト	654 20.7 20.7 3.1	820 24.6 23.6 3.8	
		副菜	コーンサラダ		あぶら さとう	きゃべつ ブロッコリー とうもろこし にんじん たまねぎ トマト			
		副菜							
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
22	水	主食	ミニはちみつパン		パン はちみつ				
		主菜	トマトクリームスパゲッティ	ベーコン なまクリーム	スパゲッティ あぶら オリーブあぶら さとう	たまねぎ トマト しめじ えのきたけ にんにく パセリ	715 23.0 22.4 2.2	834 27.7 25.0 2.6	小学校 卒業お祝い 献立
		副菜	いりどりサラダ		あぶら さとう	きゃべつ とうもろこし にんじん パプリカ たまねぎ トマト			
		副菜							
		他	ぎゅうにゅう おいしいデザート(小のみ)	ぎゅうにゅう とうにゅう	さとう あぶら みずあめ	いちご			
23	木	主食	ドックパン		パン				
		主菜	フィレオチキン	とりにく	こむぎこ てんぷん パンこ あぶら				
		副菜	フルーツクリーム	ホイップクリーム サワークリーム	さとう	みかん もも パイナップル	632 25.8 21.4 2.8	837 31.4 30.9 3.5	
		副菜	ウインナースープ	ウインナー	じゃがいも	きゃべつ たまねぎ にんじん パセリ			
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

注：B献立表は銚田北幼・旭幼・銚田北小・旭東小・旭西小・旭北小・旭南小・旭中・銚一附属中に配布しています。献立は事情により変更する場合がありますのでご了承下さい。

献立表は銚田市のHPでもご覧いただけます。
<http://www.city.hokota.lg.jp/page/page002045.html>

©1996 K.A.F.C



銚田は
鹿島アントラーズの
ホームタウンです。