



3月 学校給食献立表



日 曜	献立名			血や肉、骨になる	体の調子を整える	熱や力になる	エネルギー	
	主食	牛乳	おかず	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	たんぱく質 脂質 行事食等	
1 水	ごはん	牛乳	さんみゆき キャベツのこんぶあえ とんじり ごろうじまきんときまんじゅう	牛乳 しお昆布 さつまあげ 豚肉 みそ	にんじん キャベツ だいこん ねぎ きゅうり こんにやく にんにく ごぼう しょうが たまねぎ	白飯 ごま油 三温糖 ごま じゃがいも ごろうじまきんときまんじゅう	634 Kcal 23 g 14 g	
2 木	ごはん	牛乳	さかなのいしがきフライ フロccoliリーのサラダ ふとあげのみそしる	牛乳 あつあげ ホキ みそ 鶏卵 大豆ペースト ベーコン	フロccoliリー コーン にんじん たまねぎ こまつな だいこん キャベツ	白飯 やきふ 小麦粉 ごま パン粉 大豆油 三温糖 サラダ油	625 Kcal 29 g 21 g	
3 金	すしごはん	牛乳	ちらしずし とりにくとれんこんのてりあえ あさりのすましじる ももゼリー	牛乳 鶏肉 うすあげ 絹ごし豆腐 鶏卵 あさりむき身 かまぼこ ふかし	にんじん たけのこ しょうが さやいんげん えだまめ ねぎ こまつな れんこん 干しいたけ たまねぎ	すし飯 大豆油 三温糖 サラダ油 片栗粉 ももゼリー	644 Kcal 26 g 18 g	
6 月	ごはん	牛乳	ちくわてんぷら きりぼしだいこんのサラダ かやくうどん	牛乳 焼きかまぼこ 焼きちくわ うすあげ まぐろフレーク 豚肉	にんじん きゅうり こまつな たまねぎ 切り干し大根 ねぎ コーン	白飯 うどん 小麦粉 大豆油 米粉 ごま油 三温糖	630 Kcal 23 g 18 g	
7 火	ごはん	牛乳	さばのみそに やさしいごまあえ さつまじる	牛乳 あつあげ さば みそ 鶏ささみ	にんじん キャベツ こんにやく きゅうり しょうが だいこん ねぎ	白飯 三温糖 ごま ごま油	687 Kcal 28 g 24 g	
8 水	わかめごはん	牛乳	オイマヨグラタン さつまあげとこまつなのみそしる	牛乳 みそ 鶏肉 わかめ さつまあげ チーズ 大豆ペースト	にんじん たまねぎ フロccoliリー だいこん にんじん えのきたけ こまつな	白飯 ごま じゃがいも サラダ油 小麦粉 マヨネーズ 三温糖	628 Kcal 26 g 19 g	
9 木	ごはん	牛乳	チンジャオロースーどん ワントンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐	にんじん たけのこ ねぎ 青ピーマン たまねぎ えのきたけ 赤ピーマン にんにく チンゲンサイ しょうが	白飯 片栗粉 三温糖 ワントン	621 Kcal 25 g 19 g	
10 金	ピタパン	牛乳	ウイナー コールスローサラダ まめのチャウダー	牛乳 大豆ペースト ウイナー ロースハム 豚肉	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ にんにく きゅうり しょうが	ピタパン レンズ豆 マヨネーズ 三温糖 バター じゃがいも 米粉 白いんげん豆 サラダ油	648 Kcal 24 g 32 g	
13 月	ごはん	牛乳	ハンバーグ ツナサラダ さわにわん	牛乳 大豆たんぱく 豚肉 鶏卵 牛肉 まぐろフレーク 鶏肉	にんじん きゅうり えのきたけ フロccoliリー コーン 干しいたけ 糸みつば ごぼう たまねぎ たけのこ	白飯 パン粉 三温糖 サラダ油	621 Kcal 31 g 19 g	
14 火	せきはん	牛乳	トンカツ(ソース) はなやさいサラダ こうはくすましじる デザート	牛乳 絹ごし豆腐 豚肉 ふかし 鶏卵 くきわかめ ベーコン	フロccoliリー たまねぎ こまつな えのきたけ カリフラワー ねぎ キャベツ	赤飯 大豆油 小麦粉 サラダ油 パン粉 三温糖	667 Kcal 31 g 21 g	
15 水	むぎごはん	牛乳	カレーライス フルーツのなまクリームあえ	牛乳 鶏肉 チーズ ヨーグルト	にんじん しょうが みかん缶 トマト水煮 たまねぎ トマトピューレー バイン缶 にんにく パナナ	むぎ飯 ぶどうゼリー カレールウ じゃがいも なしゼリー 生クリーム 小麦粉 サラダ油 マスカットゼリー バター	745 Kcal 19 g 21 g	
16 木	卒業式							
17 金	ごはん	牛乳	ユーリンチー やさしいピリから ちゅうかふうコーンスープ	牛乳 鶏卵 ギョウザ 焼きかまぼこ 絹ごし豆腐	にんじん にんにく 干しいたけ チンゲンサイ きゅうり ザーサイ ねぎ キャベツ しょうが コーン	白飯 ごま油 片栗粉 ラー油 三温糖 サラダ油 大豆油	618 Kcal 24 g 21 g	
20 月	ロールパン	牛乳	スパゲッティナポリタン ミートボールシチュー	牛乳 ベーコン 豚肉	たまねぎ トマトピューレー にんにく 青ピーマン しめじ にんじん しょうが トマト水煮 セロリ	ロールパン 白いんげん豆 スパゲッティ 片栗粉 サラダ油	604 Kcal 26 g 25 g	
21 火	春分の日							
22 水	ごはん	牛乳	ぎょうざ もやしのナムル はるさめサンラータン	牛乳 鶏卵 ギョウザ 糸かまぼこ 豚肉	にんじん えのきたけ こまつな ねぎ チンゲンサイ ザーサイ もやし	白飯 大豆油 サラダ油 三温糖 ごま 片栗粉 ごま油 緑豆春雨 ラー油	622 Kcal 22 g 20 g	
23 木	ごはん	牛乳	とりにくのごめこからあげ とうふとじゃこのサラダ じゃがいもとわかめのみそしる	牛乳 しらす干し 鶏肉 しお昆布 わかめ 豆腐 あつあげ	にんじん ねぎ しょうが ハフリカパウダー キャベツ きゅうり	白飯 米粉 片栗粉	623 Kcal 29 g 20 g	
24 金	ピラフ	牛乳	スコップコロッケ やさしいスープ いちごのフル	牛乳 鶏肉 ベーコン 牛肉 豚肉	にんじん キャベツ パセリ しめじ チンゲンサイ たまねぎ	チャーハンライス 三温糖 パン粉 じゃがいも サラダ油 片栗粉 オリーブ油	635 Kcal 24 g 21 g	

*都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

*主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、緑、黄のグループに分けて記載してあります。

●は、野々市市の地産産物を使用する予定です。

野々市市小学校給食センター