



3月分予定献立表



野々市市小学校給食センター

日	曜	献立	血や肉、骨になる 赤色の食品	体の調子を整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品	E エネルギー(kcal) P たんぱく質(g) F 脂質(g)	
1	木	ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ はりはりあえ たまごとし	牛乳 ちくわ 青のり こんぶ まぐろフレーク 鶏肉 鶏卵	にんじん 切り干しだいこん きゅうり もやし たまねぎ ●生しいたけ さやいんげん	白飯 小麦粉 米粉 油 砂糖 ごま ごま油 車麩 じゃがいも	E 661 P 26.0 F 18.3	
2	金	ちらしずし 牛乳 だいずとりにくのあげからめ すましじる ひなあられ	牛乳 うす揚げ いりたまご ●大豆 鶏肉 絹ごし豆腐 ふかし	にんじん れんこん 干しいたけ たけのこ水煮 えだまめ しょうが えのきたけ こまつな ねぎ	すし飯 砂糖 片栗粉 油 水あめ ごま ひなあられ	E 621 P 31.0 F 16.6	
5	月	ごはん 牛乳 とりにくのカレーグリル カリカリベーコンサラダ かやくうどん	牛乳 鶏肉 ベーコン かまぼこ うす揚げ	キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー たまねぎ こまつな ねぎ ●生しいたけ	白飯 ごま 油 砂糖 うどん	E 671 P 31.0 F 18.6	
6	火	ごはん 牛乳 さんみやき ヤーコンとやさいのピリから つみれとだいこんのみそしる	牛乳 さつま揚げ ハム にぎすすり身 みそ うす揚げ 大豆ペースト	ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ ●ヤーコン にんじん もやし だいこん	白飯 砂糖 ごま油 片栗粉	E 602 P 24.0 F 17.6	
7	水	ごはん 牛乳 ししやものごまあげ つぼづけあえ おでん	牛乳 ししやも さつま揚げ あつ揚げ うずら卵	キャベツ きゅうり にんじん つぼ漬け だいこん こんにゃく	白飯 小麦粉 米粉 ごま 油 さといも 砂糖	E 707 P 28.0 F 25.1	
8	木	ごはん ふりかけ 牛乳 すぶた とうふとくきわかめのスープ りんご	牛乳 豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 茎わかめ かつおごまふりかけ	しょうが たまねぎ たけのこ水煮 にんじん 干しいたけ ビーマン だいこん ちんげん菜 えのきたけ コーン(缶) ねぎ りんご	白飯 片栗粉 油 さつまいも 砂糖	E 696 P 29.0 F 19.3	
9	金	コッペパン 牛乳 やきそば ちゅうかふうコーンスープ チーズ 【6年生はセレクト給食です】	牛乳 豚肉 あさり かつお節 青のり 鶏肉 絹ごし豆腐 鶏卵 わかめ チーズ	にんじん ビーマン もやし キャベツ コーン(缶) ぶなしめじ	コッペパン スパゲッティ 油 片栗粉	E 613 P 29.0 F 20.4	
12	月	ごはん 牛乳 とりにくのたつたあげ キャベツのこんぶあえ みそけんちんじる	牛乳 鶏肉 塩こんぶ 木綿豆腐 うす揚げ みそ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん もやし だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく 切り干し大根	白飯 片栗粉 油 ごま ごま油	E 614 P 25.0 F 19.1	
13	火	ミルクロール 牛乳 ペンネのアラビアータ さつまいもチャウダー	牛乳 鶏卵 ベーコン 鶏肉 大豆ペースト	たまねぎ ●生しいたけ エリンギ にんにく トマト(缶) にんじん えだまめ	ミルクロール パスタ バター オリーブ油 油 米粉 生クリーム さつまいも	E 626 P 23.0 F 20.9	
14	水	くろまいごはん 牛乳 ヒレカツ ブロッコリーのサラダ あざりととうふのすましじる おいおいデザート	牛乳 豚肉 鶏卵 まぐろフレーク 絹ごし豆腐 あさり わかめ	ブロッコリー キャベツ 赤ビーマン コーン(缶) たまねぎ えのきたけ だいこん ねぎ	黒米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ブチシュークリーム	E 686 P 29.0 F 25.1	
15	木	むぎごはん 牛乳 チキンカレー フルーツカクテル	牛乳 鶏肉 チーズ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト(缶) みかん(缶) もも(缶) バイン(缶) パナナ	麦飯 油 じゃがいも 小麦粉 バター カレールウ 砂糖 角切りゼリー	E 739 P 20.0 F 18.1	
16	金	＊ 卒業式 ＊					
19	月	ごはん 牛乳 さばのごまみそに ひじきのいりに さわにわん	牛乳 さば 白みそ みそ ひじき まぐろフレーク 豚肉	しょうが にんじん こんにゃく えだまめ ごぼう たけのこ水煮 えのきたけ	白飯 砂糖 ごま 油	E 677 P 25.0 F 24.8	
20	火	ミルクしよくパン ジャム 牛乳 ラザニア ポトフ ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく 豆乳 チーズ ベーコン ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん トマト(缶) キャベツ だいこん	ミルク食パン パスタ 油 小麦粉 バター じゃがいも いちごジャム	E 668 P 28.0 F 21.5	
21	水	＊ 春分の日 ＊					
22	木	ごはん 牛乳 チヂミ もやしのナムル はるさめスープ	牛乳 豚肉 いか 鶏肉 鶏卵	ねぎ なら もやし にんじん こまつな ちんげん菜 えのきたけ	白飯 小麦粉 米粉 ごま油 砂糖 ごま はるさめ	E 629 P 25.0 F 16.8	
23	金	クリームピラフ 牛乳 やさいとまめのスープ	牛乳 鶏肉 大豆ペースト ベーコン	たまねぎ ビーマン コーン(缶) にんじん キャベツ さやいんげん	ケチャップライス バター 油 小麦粉 生クリーム じゃがいも 白いんげん豆	E 603 P 18.0 F 20.8	

※都合により献立の内容を変更する場合があります。
●は、野々市市の地場産物を使用する予定です。

野々市市小学校給食センター