



# 3月 予定献立表



平成23年 仁淀川町学校給食共同調理場

日 曜	献立名			赤色	黄色	緑色	エネルギー (Kcal)	欠食
	主食	牛乳	副食	血液や筋肉になる	力や熱になる	体の調子をよくする		
1 火	麦ごはん	MILK	さわらの西京焼き 菜の花あえ 茎わかめの炒め煮	さわら みそ たまご かつお節 ぶた肉 牛乳	米 むぎ さとう こんにやく ごま 油	こまつな にんじん キャベツ ごぼう こんにやく	小 643 中 744	別府小
2 水	ごはん	MILK	おでん ゆずあえ 田作り	ちくわ こんぶ じゃこ はんぺん 牛乳 こんぶ さつま あ	米 じゃがいも ごま さとう 油	だいこん はくさい きゅうり ゆず こんにやく	小 605 中 698	
3 木	春の散し すし	MILK	えびのかき揚げ もやしのごま和え すまし汁 いちご	さけ たまご えび とうふ すまき 牛乳 かつお節 こんぶ	米 さとう 小麦粉 かたくり粉 油 ごま	きぬさや みつば ほうれんそう ねぎ ゆず たまねぎ もやし えのきたけ 干し椎茸 いちご	小 672 中 779	
4 金	麦ごはん	MILK	麻婆豆腐 カミカミ和え りんご	とうふ ぶた肉 みそ 牛肉 するめいか ちくわ 牛乳	米 むぎ さとう 油 かたくり粉 ごま	にんじん にんにく もやし しょうが 干し椎茸 きゅうり 干しだいこん りんご ねぎ	小 659 中 763	吾川中3年 池川小5・6年
7 月	カレー ピラフ	MILK	チンゲンツアイの クリームスープ コーンのサラダ	とり肉 えび 牛乳 ハム 生クリーム	米 さとう 小麦粉 油 バター	にんじん パセリ チンゲンツアイ たまねぎ マッシュルーム スイートコーン キャベツ りんご きゅうり にんにく レーズン	小 595 中 686	
8 火	麦ごはん	MILK	さばの竜田揚げ 磯辺あえ きんぴら	さば かつお節 のり ぶた肉 さつま揚げ 牛乳	米 むぎ かたくり粉 小麦粉 さとう 油 ごま	ほうれんそう にんじん ごぼう はくさい えだまめ こんにやく	小 692 中 803	
9 水	親子どん	MILK	糸寒天のすのもの たくあん ぼんかん	とり肉 たまご ハム すまき 牛乳 糸寒天	米 さとう 油 ごま	にんじん ねぎ たまねぎ ゆず レタス 干し椎茸 きゅうり キャベツ だいこん ぼんかん	小 614 中 709	
10 木	ツナ サンド	MILK	ビーフシチュー 善キャベツのサラダ	まぐろツナ 牛肉 ハム 生クリーム	コッパパン じゃがいも さとう 小麦粉 バター マヨネーズ 油	パセリ にんじん きゅうり たまねぎ グリンピース セロリー キャベツ にんにく	小 689 中 799	
11 金	ごはん	MILK	つくね焼き しめじのごまよこし 大豆の炒め煮	ぶた肉 たまご 大豆 かつお節 とり肉 ちくわ 牛乳	米 かたくり粉 さとう ごま 油	こまつな にんじん きぬさや ごぼう ぶなしめじ れんこん こんにやく	小 743 中 864	
14 月	☆わかめ ごはん	MILK	☆鶏の唐揚げ・中華サラダ スーミータン ☆青りんごゼリー	とり肉 いか 焼き豚 たまご ハム	米 むぎ かたくり粉 小麦粉 はるさめ さとう 油	にんじん チンゲンツアイ きゅうり もやし きくらげ スイートコーン	小 688 中 798	
15 火	麦ごはん	MILK	じゃがいものそぼろ煮 三色なます あまみそ	牛肉 さつま揚げ 牛乳 かりじゃこ みそ	米 むぎ じゃがいも さとう 油 ごま	にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ だいこん きゅうり ゆず ごぼう こんにやく	小 628 中 726	吾川中 池川中3年 仁淀中3年 (中学3年卒業)
16 水	ごはん	MILK	焼き肉 ナムル わかめのスープ	牛肉 みそ ハム とうふ 牛乳 わかめ	米 さとう 油 ごま	にんじん ピーマン こまつな キャベツ たまねぎ にんにく しょうが りんご もやし ねぎ スイートコーン	小 609 中 703	池川中
17 木	スパゲッ ティ・ナポ リタン	MILK	ポテトグラタン イタリアンサラダ レタスのスープ	ハム とり肉 たまご ウィンナー チーズ 牛乳	スパゲッティ さとう じゃがいも 小麦粉 油 バター	にんじん ピーマン パセリ たまねぎ マッシュルーム レタス スイートコーン グリンピース キャベツ きゅうり にんにく	小 582 中 671	
18 金	ごはん	MILK	さんまのかばやき風 こんにやくの白和え 大根の煮物	さんま とうふ みそ するめいか 牛乳 こんぶ	米 さとう 油 ごま	にんじん ほうれんそう だいこん こんにやく	小 724 中 841	
22 火	コーン ライス	MILK	メンチカツ グリーンサラダ コンソメスープ	ぶた肉 牛肉 たまご ベーコン 牛乳	米 かたくり粉 小麦粉 パン粉 さとう 油 じゃがいも	にんじん 水菜 トマト パセリ きぬさや スイートコーン セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり	小 741 中 862	大崎小 名野川小 池川小