

3月 きゅうしよくこんだてひょう

令和 8 年 3 月
西条市立小松学校給食センター

こんげつ もくひょう 今年目標・・・一年間を振り返ろう

日	曜	牛乳 献立名	おも さい りょう 主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 小/中
			【黄】おもにエネルギーになる		【赤】おもに体をつくる		【緑】おもに体の調子を整える		
			たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		
2	月	げんりようパン	パン						609 25.1
		オムレツ		あぶら	たまご ハム	チーズ ぎゆうにゆう		たまねぎ	しお こしょう
		そくせきづけ		ごま	かつおぶし		こまつな	はくさい たくあん	しょうゆ みりん
		ナポリタン	スパゲッティ さとう	あぶら	ベーコン		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく	ケチャップ しお ウスターソース こしょう
		いちごだいふく	いちごだいふく						
3	火	ちらしずし	こめ さとう		あぶらあげ えび		にんじん	ごぼう しいたけ えだまめ	さけ しょうゆ
		とりのからあげ	かたくりこ	あぶら	とりにく			にんにく しょうが	さけ しょうゆ
		なのはなあえ					なばな	はくさい	みりん しょうゆ
		すましじる			かまぼこ とうふ	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ	しお しょうゆ かつおだし
		ひなあられ	ひなあられ						
4	水	せわりパン	パン						611 22.7
		ウインナー			ウインナー				ケチャップ
		キャベツのカレーいため		あぶら				キャベツ	しお カレーこ
		みそdeさいじょうさんスープ	じゃがいも おおむぎ	あぶら	ベーコン みそ		トマト にんじん こまつな	たまねぎ にんにく	しょうゆ コンソメ こしょう とりだし
		ヨーグルト				ヨーグルト			
お祝いデザート(中3)	お祝いケーキ(中3)								
5	木	ごはん	こめ						
		ぶりのうめになくてりやき			ぶり			うめ にんにく	みりん さけ しょうゆ
		ゆかりあえ					ゆかり	はくさい たくあん	しょうゆ
		じゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう (こんにやく)	あぶら	ぎゆうにく		にんじん	たまねぎ えだまめ きりほしだいこん	しょうゆ みりん
6	金	ごはん	こめ						
		チキンカツ	こむぎこ パンこ	あぶら	とりにく たまご				しお こしょう
		おひたし	さとう				こまつな にんじん	キャベツ	しょうゆ
		いそに	じゃがいも さとう (こんにやく)		とりにく あつあげ だいず てんぷら	ひじき	にんじん さやいんげん		しょうゆ みりん
9	月	パン	パン						575 25.1
		ハニーマスタードチキン	はちみつ		とりにく				マスタード しょうゆ ワイン しお こしょう
		きりほしだいこんのベーコンいため	さとう	あぶら	ベーコン			きりほしだいこん キャベツ	しょうゆ みりん
		パンプキンスープ			ベーコン とうにゆう	ぎゆうにゆう	かほちや にんじん	たまねぎ	しお こしょう コンソメ ホワイトルウ
		いちごジャム						いちごジャム	
10	火	ごはん	こめ						625 25.0
		ちくわのごまあげ	こむぎこ	ごま あぶら	ちくわ たまご				
		かみかみあえ	さとう	ごまあぶら	さきいか		こまつな にんじん	キャベツ	す しょうゆ
		あつあげのみそいため	さとう	あぶら	ぶたにく みそ あつあげ		にんじん チンゲンツァイ	たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ しょうが	しょうゆ さけ
11	水	パインパン	パインパン	インド料理献立					516 24.3
		タンドリーチキン			とりにく	ヨーグルト		しょうが にんにく レモン	ケチャップ カレーこ しお こしょう
		アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな	もやし	しょうゆ
		ABCスープ	じゃがいも マカロニ	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	しお こしょう とりだし しょうゆ
12	木	ごはん	こめ						604 27.4
		ぶたにくのしょうがやき	さとう		ぶたにく			しょうが	しょうゆ さけ
		にんじんシリシリ		あぶら ごま	ツナ かつおぶし		にんじん	たまねぎ	しお こしょう しょうゆ
		けんちんじる	さといも (こんにやく)	ごまあぶら	とりにく あつあげ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しいたけ	しお さけ しょうゆ かつおだし
		ふりかけ			のりたまご				

日	曜	牛乳 ごんだてめい 献立名	おも さい りょう 主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 小/中	
			【黄】おもにエネルギーになる		【赤】おもに体をつくる		【緑】おもに体の調子を整える			
			たんすいかぶつ 炭水化物	しっ 脂質	たんぱく 質	むきしっ 無機質	ビタミン			ちようみりよう 調味料
13	金	カレーライス(むぎごはん)	こめ おおむぎ						642	
		カレーライス(ルウ)	じゃがいも	あぶら	ぶたにく		にんじん	しょうが たまねぎ にんにく えだまめ	しょうゆ ウスターソース カレールウ	24.2
		いかのレモンソースがけ	かたくりこ さとう	あぶら	いか			しょうが レモン	さけ しょうゆ	
		ブロッコリーサラダ		マヨネーズ(袋)			ブロッコリー	コーン		814 28.0
16	月	ごはん	こめ						539	
		さけのチャンチャンやき	さとう	あぶら バター	さけ みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ	しお こしょう みりん しょうゆ	26.0
		ごまあえ		ごま			こまつな	はくさい	みりん しょうゆ	
		もずくじる	かたくりこ		とうふ たまご	もずく	ねぎ	えのきたけ たまねぎ	しお こしょう しょうゆ かつおだし	
17	火	ごはん	こめ						647	
		さかなのたつたあげ	かたくりこ	あぶら	さば			しょうが	みりん さけ しょうゆ	27.7
		さんしょくいため	さとう	ごまあぶら	かまぼこ		ピーマン	もやし	しょうゆ	
		にくどうふ	さとう (こんにゃく)		ぶたにく とうふ		にんじん	ごぼう はくさい ねぎ	さけ しょうゆ みりん かつおだし	
のりのつくだに				のりつくだに						
18	水	パン	パン						621	
		じゃがバーグ	じゃがいも パンこ さとう		ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご			たまねぎ しいたけ	しお こしょう ケチャップ ウスターソース ワイン	26.0
		フレンチサラダ	さとう				にんじん	はくさい キャベツ	す しょうゆ	
		コーンポタージュ			ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	しお こしょう とりだし クリームルウ	831 33.4
おいおいデザート(幼)	おいおいケーキ(幼)									
19	木	ごはん	こめ						561	
		ホイコーロー	さとう	あぶら	ぶたにく		ピーマン	しょうが キャベツ たまねぎ	さけ しょうゆ オイスターソース	21.7
		こふきいも	じゃがいも				パセリ		しお こしょう	
		ワンタンスープ	ワンタン かたくりこ		かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし	しお こしょう しょうゆ とりだし	720 25.9
23	月	たいめし	こめ もちごめ		たい		にんじん	ごぼう	さけ しょうゆ	626
		コロッケ	たまねぎコロッケ	あぶら						20.1
		こんぶあえ	さとう			しおこんぶ		はくさい きゅうり	しょうゆ	
		とうふじる			とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	しお しょうゆ みりん かつおだし	813 25.2
		おいおいデザート	おいおいケーキ							

* さいりよう つごう こんだて へんこう
* 材料の都合により、献立を変更することがあります。

【今月の予定】

- ・小松幼稚園 : 6日、12日給食ありません
18日給食最終日
- ・小松小学校 : 23日給食最終日
- ・石根小学校 : 6日給食ありません
23日給食最終日
- ・小松中学校 : 16、17日給食ありません
4日3年生給食最終日
23日給食最終日