



こんだてよていひょう

かやほししょうがっこうきょうしゅきょうどうちょうりじょう
萱橋小学校給食共同調理場

ごはんの日（月・火・水・金）パンの日（木）

※両面あります

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょう			そのた ちょうみりょう	エネルギー(kcal)
			からだをつくる	からだのちょうしを ととのえる	エネルギーのもとになる		たんぱく質(g)
							しじつ(g)
							えんぶん(g)
3	月	○ ^{せつぶんこんだて} 節分献立○					714kcal
		ごはん			こめ		27.4g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.6g
		いわしの かばやき	いわし		でんぶん あぶら さとう	しょうゆ みりん	2.0g
		こんぶづけ	こんぶ	はくさい きゅうり	ごま	しお	
		いものこじる	とりにく とうふ みそ	にんじん ぶなしめじ ねぎ	さといも こんにゃく		
		せつぶんデザート	とうにゅう		さとう あぶら		
4	火	ごはん(ゆうきさいばい米使用)			こめ		643kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.8g
		とりにくの レモンに	とりにく	レモン	あぶら こめこ でんぶん さとう	しお さけ しょうゆ	22.7g
		ブロッコリーの ごまふうみ	かつおぶし	キャベツ ブロッコリー にんじん	さとう ごまあぶら	しょうゆ す	2.1g
		はくさいスープ	ベーコン	しいたけ もやし はくさい ほうれんそう		ちゅうかだし しお こしょう しょうゆ	
5	水	ごはん			こめ		622kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.9g
		ジャージャン どうふ	ぶたにく みそ なまあげ	しょうが にんじん たまねぎ きやべつ にら	あぶら さとう	しょうゆ とうぼんじゃん こしょう さけ しお オイスターソース	18.3g
		はるさめスープ		にんじん たけのこ チンゲンサイ	はるさめ	ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう	2.2g
		いちご		いちご			
6	木	くろパン	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう ショートニング	しお	563kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				20.7g
		カレーうどん	とりにく かまぼこ	にんじん たまねぎ ねぎ	あぶら うどん	カレーこ しょうゆ しお こしょう カレールウ	18.3g
		くきわかめ サラダ(わふうドレッシング)	くきわかめ	キャベツ にんじん とうもろこし	ドレッシング		3.7g
7	金	○ ^{はつうま} 初午・ ^{しよく} わ食 ^り の白○					682kcal
		せきはん ・ ごましお	ささげ		こめ もちごめ ごま	しお	29.0g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				20.6g
		おとんの みそがらめ	ぶたにく みそ	ごぼう しょうが	こめこ あぶら さとう	しょうゆ みりん さけ	2.6g
		しもつかれ	さけ だいず あぶらあげ	にんじん だいこん	さとう	さけかす しょうゆ	
		はなふの すましじる	とうふ	にんじん ほうれんそう	ふ	しょうゆ しお	
		10	月	○ ^{くわきあが くとういつ} 森精学区統一献立○			
ごはん(ゆうきさいばい米使用)					こめ		23.3g
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						17.1g
ホッケの しおやき	ホッケ					しお	2.1g
だいずの いそに	ひじき あぶらあげ だいず			にんじん	あぶら こんにゃく さとう	しょうゆ	
こんさいの ごまじる	みそ			ごぼう にんじん だいこん ねぎ	あぶら さといも ごま	みりん	
12	水	チキンライス	とりにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	こめ さとう あぶら パ ター	ケチャップ しお コンソメ こしょう	604kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				20.2g
		オムレツ	たまご		でんぶん さとう あぶら	す	21.5g
		ゆでやさい サラダ(イタリアンドレッシング)		ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	ドレッシング		2.9g
		ジュリエンヌ スープ	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ		コンソメ しょうゆ しお こしょう	
13	木	こめパン			こめこ こむぎこ さとう マーガリン	しお	571kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.8g
		サンマーメン	ぶたにく	にんにく にんじん もやし にら	あぶら ちゃんぽんめん でんぶん	しょうゆラーメンスープ しょうゆ さけ しお こ しょう ちゅうかだし	20.5g
		しゅうまい(2コ)	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん さとう こむぎこ	しお	3.4g
		ナムル		はくさい にんじん ほうれんそう	さとう ごまあぶら	しょうゆ す	
14	金	○バレンタイン ^{こんだて} ○					713kcal
		ハヤシライス					20.6g
		-ごはん			こめ		23.1g
		-ハヤシライス	ぶたにく なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース	あぶら じゃがいも	あかワイン ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース	1.9g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		コールスロー サラダ		キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり	さとう マヨネーズ	す しお こしょう	
		チョコ プリン			さとう ココア カカオマス	しお	

