

平成30年度 3月学校給食予定献立表（小学校） 諫早市西部学校給食センター

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名					その他	栄養価 エネルギー たんぱく質	
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・くだもの	こく類・いも類・砂糖			油類
1 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		670	
	菜の花入りすまし汁	豆腐(大豆) かまぼこ(魚)		菜の花	えのきたけ		さば削り節 昆布		
	白身魚フライ	ホキ(魚)				パン粉 小麦粉 でんぷん	油	23.1	
	れんこんのきんぴら ひなあられ			にんじん	れんこん こんにゃく	砂糖	ごま 油		
4 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		692	
	けんちん汁	鶏肉 厚揚げ(大豆)		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく しょうが	さといも	さば削り節 昆布		
	さばのホイル焼き 小松菜の炒め物	さば(魚)	みそ			砂糖 米粉		30.9	
				にんじん こまつな	しめじ		油		
5 (火)	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		647	
	かきたま汁	卵 かまぼこ(魚)		にんじん ほうれん草	たまねぎ 木くらげ	でんぷん	さば削り節		
	野菜コロッケ	大豆 豚肉		ねぎ	たまねぎ キャベツ しいたけ	じゃがいも さつまいも パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん 米粉	油	18.5	
	浦上そばろ	豚肉 揚げかまぼこ(魚)		にんじん	もやし ごぼう しいたけ こんにゃく	砂糖	油		
6 (水)	黒砂糖パン 牛乳		牛乳			パン(小麦・乳)		680	
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん	たまねぎ セロリ グリンピース	じゃがいも	油	トマトピューレ ケチャップ チキンフィヨン ナツメグ	
	豆腐ハンバーグ照り焼きソース カラフルサラダ	豆腐 鶏肉 豚肉			たまねぎ	パン粉 砂糖 でんぷん		28.6	
7 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		684	
	だんご汁	鶏肉 油揚げ(大豆) みそ		にんじん	だいこん ごぼう 深ねぎ しいたけ	米団子	煮干し		
	中津からあげ	鶏肉			りんご しょうが	でんぷん	油	23.8	
			わかめ		きゅうり	砂糖	ごま		
8 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		656	
	筑前煮	鶏肉		にんじん いんげん	れんこん ごぼう だいこん こんにゃく しいたけ	じゃがいも 砂糖	油		
	さんまのみぞれ煮	さんま(魚)			だいこん	砂糖 でんぷん		23.8	
	もやしとコーンのソテー	ハム			もやし とうもろこし		油		
11 (月)	カツカレー 牛乳	豚肉	牛乳 チーズ(乳)	にんじん	たまねぎ りんご	米 じゃがいも	油	カレールウ (小麦粉 脱脂大豆) ケチャップ	
	(とんかつ)	豚肉				でんぷん パン粉	油		
	アスパラサラダ			アスパラガス	きゅうり	砂糖	オリーブ油	22.0	
12 (火)	ちらし寿司 牛乳	はんぺん(魚)	牛乳	にんじん キヌサヤ	ごぼう しいたけ	米 砂糖		651	
	紅白のすまし汁	紅白丸はんぺん (魚・卵)	わかめ	ねぎ	えのきたけ はくさい		さば削り節 昆布		
	ぶりフライ	ぶり(魚)				パン粉 小麦粉	油	21.8	
	りんご				りんご				
13 (水)	パインパン 牛乳		牛乳			パン(小麦・乳・パイン)		632	
	クリームシチュー	鶏肉 ベーコン	スキムミルク(乳) 牛乳 チーズ(乳)	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース	じゃがいも 小麦粉	マーガリン 油	チキンフィヨン	
	ごまドレッシングサラダ				さゆつり キャベツ みか	砂糖	ごま 油	23.9	
14 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		669	
	麻婆豆腐	豆腐(大豆) 豚肉 みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが	でんぷん	油 ごま油	トウバンジャン オイスターソース	
	シュウマイ	豚肉			たまねぎ しょうが	でんぷん 小麦粉		チキンフィヨン 粉末大豆 ほたて貝エキス	
	アーモンドあえ			にんじん ほうれん草	キャベツ	砂糖	アーモンド	27.4	
15 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		706	
	タイピーエン	豚肉 いか えび かまぼこ(魚) うずらの卵		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい	はるさめ	ごま油	チキンフィヨン ポークフィヨン	
	春巻き	豚肉		にんじん	たまねぎ もやし キャベツ しょうが	はるさめ 小麦粉 でんぷん 米粉	油 大豆油		
	チンゲン菜のソテー			にんじん チンゲン菜	しめじ		油	オイスターソース	
18 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		742	
	肉じゃが	牛肉		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油		
	彩り野菜の卵焼き	卵 豚肉		にんじん ほうれん草	たまねぎ	砂糖	大豆油	かつお節(トウモロコシ) 黒川エキス 豆腐 ゼラチン	
	キャベツのひじきあえ お祝いいちごゼリー		しそ味ひじき	にんじん	キャベツ	砂糖		22.5	
20 (水)	小 Coppapan 牛乳		牛乳			パン(小麦・乳)		635	
	スパゲッティミートソース	豚肉 牛肉	チーズ(乳)	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	オリーブ油 油	トマトピューレ ケチャップ	
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ とうもろこし レモン	砂糖	油	27.5	
	ヨーグルト		ヨーグルト(乳)						

《お家の方へ》給食に使用している加工食品のアレルギー表示(表示義務のあるもの27品目・アレルギー調査による品目)を記入しています。

ただし、しょうゆ由来の小麦・大豆は記入しておりません。ご質問については、各学校担当の栄養教諭までお願いします。

※ハム、ベーコン、ウィンナー、板付けかまぼこ、ちくわ、はんぺん、あげかまぼこ、棒天には卵・乳は含まれておりません。

※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。

