



3月

学校給食献立表



府中町立府中中央小学校

にち	ようび	のみもの	こんだてめい	つかわれているしょくひん			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
				あかのグループのしょくひん	きいろのグループのしょくひん	みどりのグループのしょくひん			
1	金		チーズパン		チーズパン		625	26.6	
			とりだんごのトマトに	とりにく	じゃがいも あぶら さとう でんぷん	しょうが にんにく コーン トマト マッシュルーム さやいんげん たまねぎ			
			カリフラワーのサラダ	まぐろのみずに	べにばなあぶら さとう	カリフラワー キャベツ みずな			
4	月		6-2 広島大好き 山海定食					563	24.3
			たこめし	たこ あぶらあげ	こめ さとう ごま	ごぼう にんじん ねぎ ほししいたけ たけのこ			
			ポテトサラダ	ロースハム	じゃがいも マヨネーズ さとう	にんじん ほうれんそう たまねぎ コーン			
			なめこじる	とうふ わかめ あかみそ		なめこ たまねぎ にんじん しろねぎ			
5	火		お話し給食の日					622	26.7
			ごはん		ごはん				
			さばのおろしかけ	さば	さとう	だいこん ねぎ			
			しめじあえ	しらすぼし	さとう	しめじ こまつな もやし にんじん			
6	水		6-1 うまいんじゃけ 給食					667	30.7
			ジャージャーめん	ぶたにく だいず あかみそ	ちゅうかめん あぶら でんぷん	にんにく しょうが ほししいたけ たまねぎ にんじん こまつな もやし			
			わかめスープ	わかめ ベーコン とうふ しらすぼし	ごまあぶら ごま	しょうが ねぎ たまねぎ えのきたけ			
			れんこんとじゃがいものチップス		じゃがいも あぶら でんぷん	れんこん			
7	木		ごはん		ごはん		511	19.5	
			やさいのうまに	ぶたにく なまあげ	じゃがいも さとう あぶら	だいこん にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん こんにゃく			
			キャベツのすのもの	ちくわ	さとう	キャベツ ほうれんそう にんじん			
8	金		バターパン		バターパン		652	24.3	
			ながいもいりシチュー	とりにく なまクリーム きゅうにゅう	ながいも こむぎこ パター じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ パセリ			
			ひじきのごまマヨネーズあえ	ひじき あぶらあげ まぐろのみずに	ごま ねりごま マヨネーズ さとう	はくさい みずな にんじん			
11	月		6-4 hachinoko happy 給食					656	24.9
			ごはん		ごはん				
			とりにくのさいきょうからあげ	とりにく	でんぷん あぶら さとう ごま	にんにく しょうが レモン			
			もやしのあえもの	しらすぼし	ごま さとう ごまあぶら	もやし キャベツ にんじん こまつな			
12	火		わふうスパゲティ	ベーコン	スパゲティ あぶら パター	にんじん たまねぎ しいたけ しめじ エリンギ パセリ	503	20.4	
			おんやさいのかわりソースあえ		さとう ごまあぶら	キャベツ にんじん ブロッコリー コーン しょうが たまねぎ			
			ネーブル			ネーブル			
13	水		6-3 ゴロシャキカレー					607	21.4
			こんさいだいずカレーライス	とりにく だいず	ごはん さつまいも ながいも はちみつ オリーブオイル こむぎこ あぶら	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん れんこん マッシュルーム だいこん			
14	木		ごはん		ごはん		702	28.4	
			かんこくふうやきにく	ぎゅうにく	ごまあぶら あぶら ごま さとう	にんにく しょうが あさつき			
			ゆでブロッコリー			ブロッコリー			
15	金		ハンバーガー	ぎゅうにく ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう たまご チーズ	コッペパン あぶら パンこ こむぎこ さとう でんぷん	たまねぎ にんじん キャベツ	767	36.1	
			ミネストローネ	しろいんげんまめ ベーコン	じゃがいも	にんじん たまねぎ パセリ セロリ にんにく トマト			
			せきはん	あずき	もちごめ				
18	月		さわらのしおやき	さわら			696	31.8	
			なのはなあえ	かつおぶし	さとう	なのはな キャベツ にんじん コーン			
			さつまじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	さつまいも あぶら	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ にんじん			
			さくらもち		さくらもち				
			ごはん		ごはん				
21	木		広島県の郷土料理					607	25.5
			いかのあまからあげ	いか	でんぷん あぶら さとう				
			つつきなます	しらすぼし しろみそ	さとう ごま	だいこん			
22	金		セルフハムサラダサンド	ロースハム チーズ	コッペパン マヨネーズ さとう	ほうれんそう キャベツ コーン	690	27.0	
			やさいのトマトに	ウイナーソーセージ うずらたまご	あぶら パター こむぎこ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん トマト			
25	月		ドライカレー	ぎゅうにく ぶたにく えび	こめ あぶら	たまねぎ にんじん コーン えだまめ	546	22.2	
			にらたまスープ	ベーコン たまご	でんぷん あぶら	にら もやし にんじん たまねぎ			
			きよみオレンジ			きよみオレンジ			

*物資の都合により、献立を変更することがあります。