



学校給食献立表



3月

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 しつ (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		
広島県の郷土料理			ごはん		ごはん			
お話し給食の日			さばのてりやき	さば	さとう			
2	月		つつきなます	しらすほし しろみそ	ごま さとう	だいこん	602	26.7
			れんこんのきんぴら	ぶたにく さつまあげ	さとう ごまあぶら ごま	れんこん さやいんげん にんじん こんにゃく		
			ちらしずし	あなご えび たまご	ごめ さとう ごま	にんじん ほししいたけ ごぼう きぬさや		
3	火		とうふのおすいもの	とうふ わかめ かまぼこ		えのきたけ たまねぎ ねぎ	504	20.7
			りんご			りんご		
			きつねうどん	あぶらあげ とりにく ちくわ	うどん さとう	たまねぎ にんじん まいたけ みつば		
4	水		おこのみやき	ぶたにく いか たまご あおのり かつおぶし	ごむぎこ ながいも	キャベツ もやし ねぎ	640	30.4
			ごはん		ごはん			
5	木		チキンナゲット	とりにく とうふ たまご	ごむぎこ マヨネーズ あぶら パンこ		659	28.9
			マカロニのペペロンチーノ	ウインナーソーセージ	マカロニ オリーブオイル	チンゲンサイ にんにく とうがらし		
			やさいたっぷりスープ	ベーコン	じゃがいも あぶら	にんにく にんじん たまねぎ コーン ブロッコリー ほうれんそう		
6	金		パンパン		パンパン		644	24.5
			ながいもいりシチュー	とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	バター ごむぎこ ながいも じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ パセリ		
			かみかみサラダ	ロースハム しらすほし	アーモンド ごま さとう べにばなあぶら	コーン キャベツ こまつな		
9	月		ごはん		ごはん		567	21.9
			てづくりふりかけ	しらすほし かつおぶし あおのり	ごま			
			にくじゃが	ぎゅうにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん		
			キャベツのごますあえ	かまぼこ	ごま さとう	キャベツ にんじん ほうれんそう		
10	火		ごはん		ごはん		604	26.2
			ちくわのかりかりやき	ちくわ	マヨネーズ パンこ あぶら			
			ブロッコリーソテー	ウインナーソーセージ	あぶら	ブロッコリー コーン にんじん		
			あすかじる	とりにく みそ ぎゅうにゅう とうふ	あぶら	しろねぎ ごぼう にんじん はくさい しめじ しょうが ねぎ		
11	水		ジャージャーめん	ぶたにく だいす あかみそ	ちゅうかめん あぶら でんぶん	ほししいたけ にんにく しょうが たまねぎ こまつな もやし にんじん	594	29.7
			わかめスープ	わかめ ベーコン とうふ しらすほし	ごま あぶら ごまあぶら	しょうが えのきたけ たまねぎ ねぎ		
			りんご			りんご		
12	木		よしのに	とりにく うすらたまご なまあげ いか	じゃがいも あぶら さとう でんぶん	にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん	627	27.3
			ほうれんそうのサラダ	まぐろのみずに	ごま さとう ごまあぶら	ほうれんそう キャベツ コーン もやし		
13	金		ハンバーガー	ぎゅうにく ぶたにく たまご ぎゅうにゅう チーズ とうふ	コッペパン あぶら パンこ ごむぎこ さとう でんぶん	たまねぎ にんじん キャベツ	737	36.5
			ミネストローネ	ベーコン しろいんげんまめ	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		
16	月		かつどんぶり	ぶたにく たまご	ごはん ごむぎこ パンこ あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ	525	27.2
			もやしのすのもの	ちくわ	さとう	もやし ほうれんそう		
17	火		やきうどん	ぎゅうにく さつまあげ あおのり	うどん あぶら	にんじん キャベツ もやし ねぎ たまねぎ	569	23.5
			ひじきのごまマヨネーズあえ	とりにく あぶらあげ ひじき	ごま マヨネーズ ねりごま さとう	はくさい こまつな にんじん		
			シナモンドーナツ	たまご ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス バター あぶら グラニューとう			
18	水		せきはん	あすき	もちごめ		726	31.7
			さわらのしおやき	さわら				
			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	とりにく あぶらあげ みそ	さつまいも あぶら	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ		
			いちごだいふく	あすき	しょうしんこ さとう しょうようこ みずあめ もちごめ でんぶん	いちご		
23	月		ごはん		ごはん		604	23.8
			なまあげのちゅうかに	なまあげ ぶたにく あかみそ	ごまあぶら さとう ごま でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ		
			かんぴょうナムル		ごま さとう ごまあぶら	かんぴょう もやし こまつな あかピーマン にんにく		
24	火		チキンカレーライス	とりにく	じゃがいも オリーブオイル ごむぎこ はちみつ ごはん	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん	631	20.8
			だいこんとハムのあえもの	ロースハム	ごま べにばなあぶら さとう	だいこん にんじん みずな		
25	水		ひじきスパゲティ	ベーコン ひじき	スパゲティ あぶら	にんじん たまねぎ エリンギ こまつな	501	20.7
			ごぼうサラダ	まぐろのみずに	ごまあぶら べにばなあぶら さとう	にんじん ごぼう ほうれんそう コーン		
			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。